الشعور بالذنب
وعلاقته بالإكتئاب

الدكتورة
منتهى مطشر عبد الصاحب



www.darsafa.net

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ﴾

صدق الله العظيم

الشعور بالذنب

وعلاقته بالاكتئاب

الشعور بالذنب

وعلاقته بالاكتئاب

الدكتورة

منتهى مطشر عبد الصاحب

الطبعة الأولى

2011 م — 1432 هـ

دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (1878/ 5/ 2010)

152.4

عبد الصاحب، منتهى مطشر

الشعور بالذنب وعلاقته بالاكتئاب/ منتهى مطشر عبد الصاحب._ عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع 2010 .

( ) ص

ر . أ: (1878/ 5/ 2010)

الواصفات : الكآبة// الاعتراض الضميري/ سيكولوجية الشخصية/ علم نفس الافراد

* تم إعداد بيانات الفهرسة الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

الطبعة الأولى

2011 م - 1432 هـ



دار صفاء للنشر والتوزيع

عمان - شارع الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري - تلفاكس4612190 6 962+

هاتف: 4611169 6 962 + ص.ب 922762 عمان - 11192 الاردن

DAR SAFA Publishing - Distributing

Telefax: +962 6 4612190 – Tel: + 962 6 4611169

P.O.Box: 922762 Amman 11192- Jordan

http://www.darsafa.net

E-mail :safa@darsafa.net

ISBN 978-9957-24-631-0 ردمك

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ قُلْ يَٰعِبَادِيَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُواْ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُواْ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًاۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ﴾

صدق الله العظيم

الزمر / 53

الاهداء

الى :

رمز الطيبة والانسانية وشلال الحنان الدافق اللذان يريان العلم غاية الحياه فأختاراه طريقا لي

ابي وامي

من كان لي الخير والنور والحنان ووقاني صعوبات الدرب وجاوروني وتجاذر معي في ارض الحياة

اخواتي

البحر الذي استقي منه سعادتي اولا واخيرا

غيداء

ولكل من يتصفح هذا الكتاب وينتفع منه

الفهرس

الفصل الثاني: الاكتئاب

المقدمة

ان ضغوط الحياة المتزايدة وتطورات العصر السريعة في كل المجالات ادت الى ظهور الكثير من الصراعات والتحديات الاجتماعية والثقافية والتي ساهمت الى حد كبير في انتشار اضطرابات نفسية عديدة. فأصبح في كثير من الاحيان من الصعب على بعض الافراد ان يعيشوا انسانيتهم، ولم يستطيعوا التلاؤم مع مجتمعاتهم، وذهب البعض الآخر الى ان الخلاص من ذلك يمكن في مسايرة الامور كما هي ومحاولة الانسجام معها. ورأى فريق ثالث ان الحل يكون في التوجه الى الجانب الروحي وذلك بالرجوع الى الله .

ان هذه الاضطرابات من شأنها ان تترك آثارها المقيتة على الافراد، لأنها تشكل استعداداً للاصابة بالامراض النفسية، فضلاً عن انها تؤدي الى حالات سوء التكيف الذي يعبر عنه بدرجة عالية من التوتر والاكتئاب واليأس والقلق وبالتالي اضطراب السلوك.

فالاضطراب النفسي يعبر عن مفهوم لجانب من السلوك يتعارض مع ما نطلق عليه سلوكاً سليماً اوعادياً او ناضجاً. كما ان هذه الاضطرابات قد تودي الى اضطرابات اخرى في سلوك الفرد قد تشمل حالته الانفعالية، او تفكيره، او سلوكه الاجتماعي، او وظائفه العضوية، او كل هذه الاشياء مجتمعه. فضلاً عن ان هذه

الاضطرابات النفسية اذا تفوقت على الناحية الانفعالية والوجدانية حدث مايسمى بالاضطرابات العصابية، واذا كان مصدر الشذوذ اضطراباً في التفكير تكون مايسمى بالمرض العقلي او الذهاني (عبد الستار، 1998، ص51) .

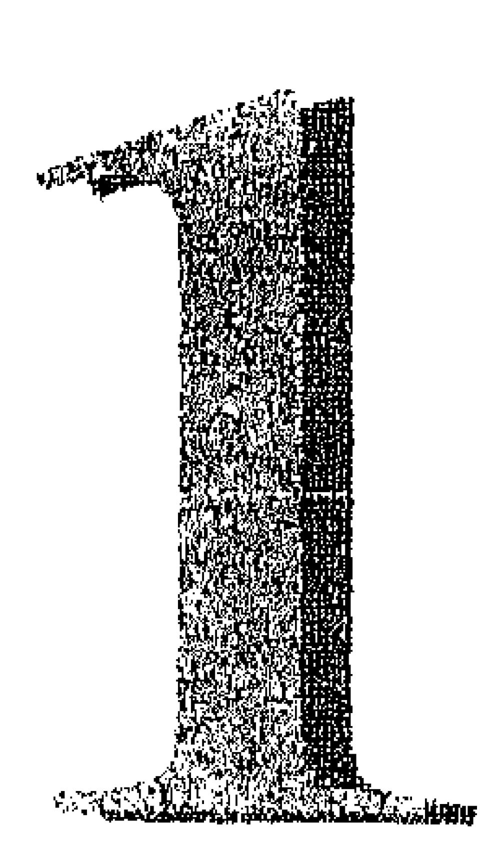
ومن بين الاضطرابات النفسية الشعور بالذنب الذي يتسبب في احداث اضطرابات نفسية اخرى مصاحبة له كالاكتئاب. وقد اكد (هاملتون) على وجود علاقة دالة بين الشعور بالذنب والاكتئاب مما يدعم اهمية هذا هذا الكتاب.

كما ان الحاجة تدعو الى الكتابة عن هذين الاضطرابين، لرفد المعرفة النفسية باضافة معلومات جديدة تزيد من ثرائها، لذا وجد هذا الكتاب الذي يتناول الشعور بالذنب والاكتئاب كمحاولة للتعرف على هذين الاضطرابين ، عسى ان يكون بادرة خير ويسهم في تعريف البعض ممن يعاني من هذين الاضطرابين بهما ، ويقي من انعم عليه الله بالصحة وعدم الاصابة بهما من مغبة الوقوع فريسة لهما . ويكون رافداً صغيراً ومتواضعاً يستقي منه طلبة العلم والمعرفة واخيراً ادعو الله ان ينعم على الجميع بالصحة والعافية .

ومن الله التوفيق

الفصل الأول

الشعور بالذنب



الفصل الأول

الشعور بالذنب

الشعور بالذنب

يعد الشعور بالذنب من بين الاضطرابات النفسية التي يعاني منها الافراد والذي يمكن القول بأنه من اقدم الانفعالات التي رافقت الحياة الانسانية، ففي قصة تكوين الخلق يغوي الشيطان ادم وحواء بالاكل من الشجرة المحرمة عليهما، فأمرهما الله سبحانه وتعالى بالخروج من الجنة عقاباً على مخالفتهما امره فأخذا يشعران بالذنب على ما ارتكباه من خطأ وذلك في قوله تعالى: ﴿قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَآ أَنفُسَنَا وَإِن لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ ٱلْخَـٰسِرِينَ﴾ (القران الكريم، سورة الاعراف / 23).

وفي الجيل الثاني من البشرية الذي بدأ بقابيل وهابيل، فقد ارتكب قابيل ذنباً متمثلاً بقتله أخيه هابيل، وعليه اخذ يشعر بالذنب، وذلك في قوله تعالى: ﴿قَالَ يَـٰوَيْلَتَىٰٓ أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَـٰذَا ٱلْغُرَابِ فَأُوَٰرِىَ سَوْءَةَ أَخِى ۖ فَأَصْبَحَ مِنَ ٱلنَّـٰدِمِينَ﴾ (القران الكريم، سورة المائدة/ 31).

كما وردت في القران الكريم اية كريمة اخرى تشير الى الشعور بالذنب متمثلة بندم اخوة النبي يوسف (عليه السلام) وشعورهم بالذنب على ما ارتكبوه من اثم

ضد اخيهم، وذلك في قوله تعالى: ﴿ قَالُواْ يَٰٓأَبَانَا ٱسۡتَغۡفِرۡ لَنَا ذُنُوبَنَآ إِنَّا كُنَّا خَٰطِـِٔينَ ﴾ (القران الكريم، سورة يوسف / 97).

ان الاطلاع على الاعمال الادبية يدلنا على ان موضوع الشعور بالذنب قد ورد في كتابات عديدة منها رواية (الجريمة والعقاب) لدستوفسكي، اذ ان شعور بطل الرواية بالذنب اوصله حد الجنون جراء جريمته بقتل السيدة العجوز واختها. وقد دفعت عقدة اوديب ـ الشعور بالذنب ـ (اوديب) بطل رواية (سوفوكو) (لسوفكليس) الى الانتقام من نفسه بفقأ عينيه تكفيراً عما ارتكبه من ذنب.

ويمثل الشعور بالذنب الاحساس الوسط مابين حب الذات وتفضيلها (الانانية) وكره الذات وانتقادها وتبخيسها ، ويرجح الشعور بالذنب كفه انتقاد الذات، وهو بذلك يؤدي دور الموازنة والتخفيف من الانانية والعدوان ، الا ان سيطرة مشاعر الذنب يمكنها ان تؤدي الى اختلال هذه الموازنة، عندها يجب ان يتدخل المعالج او المرشد النفسي (الداهري، 1999، ص105).

ورغم ان فرويد اشار في نظريته في الشخصية في النصف الاول من القرن العشرين الى الشعور بالذنب، الا ان هذا المفهوم لم يدرس الا في الستينات من القرن العشرين، وذلك في دراسات موشر (Mosher) الذي ابتكر ادوات لقياس الشعور بالذنب وانواعه من قبيل الشعور بالذنب الجنسي، الشعور بالذنب العدواني، والشعور بالذنب الاخلاقي.

وقد اختلف العلماء حول مفهوم الشعور بالذنب، فقد عده بعضهم نوعاً من القلق واسماه (مورر) القلق الاجتماعي (Social Anxiety) ، واسماه واتسن (Watson) قلق الشعور بالذنب الناجم عن الاحباط الشعور بالعجز لعدم القدرة على تحقيق الاهداف (كمال، 1976، ص132) .

اما فرويد فقد اطلق علية تسمية القلق الاخلاقي (Moral Guilt) الناجم عن القلق الموضوعي، ويتعلق بسلوك الاباء نحو ابناءهم (سعد، 1985، ص511) ، اذ تعود جذوره الى خبرات الطفولة المبكرة (Horney , 1939,P.207) .

وينشأ هذا النوع من القلق نتيجة تحذير او لوم (الانا الاعلى) (للانا) حينما يأتي الفرد او يفكر الأتيان بسلوك يتعارض مع القيم والمعايير التي يمثلها (الانا الاعلى). وقد تصل هذه الحالة في بعض الاحيان الى درجة قصوى يصبح فيها كالوسواس القهري ويخاف الفرد اكثر ما يخاف من لوم ضميره القاسي. (علاء الدين، 1999، ص 238).

لقد عُولج الشعور بالذنب في البداية تحت تسميات كثيرة منها الانا الاعلى، الخجل، الخزي، تأنيب الضمير، ولكن بعد تطور الدراسات في الشخصية امكن تمييز الشعور بالذنب عن هذه الجوانب. ففي دراسة يونك (Young) 1943 للحالات النفسية التي تتبع ارتكاب الانسان لافعال فيها تعدي على الاخلاق والدين والتقاليد والقانون، استطاع ان يميز بين الشعور بالخزي والعار (Shame)، والاحساس بالذنب (Sense Of Guilt) والخوف (Fear) والخجل (Shyness) (كمال، 1976، ص 33).

كما اشار باحثون Nخرون الى ان هناك فرق بين الشعور بالذنب والخجل، اذ ان مشاعر الذنب اقوى من مشاعر الخجل في جعل الفرد ينظر الى نفسه باحتقار ويطلب عقابها. (www,2000,p1)

وفي دراسات عن العلاقة بين الشعور بالذنب ومتغيرات اخرى وجد ان هناك علاقة قوية جداً بين الشعور بالذنب والخجل، فالشعور بالذنب هو شعور بالخجل والاشمئزاز من الذات واستصغار النفس ينجم عن ضمير صارم اساسه ابوين صارمين، ولأن هذا الضمير يتحكم في الراشد الكبير كما كان يتحكم في الطفل، اصبح الراشد يحاسب نفسه على اعمال لم تعد مثار لوم او تأنيب. (Baumeister ,et al , 1994, PP.243,267)

واكد جونس وآخرون (Jones etal) على ان العلاقة يبن الخجل والشعور بالذنب تعمل على ادامة الصلة والترابط مع الوالدين والافراد الآخرين في البيئة الاجتماعية للفرد (Jones ,el al ,1995 , PP.301,302).

وقد وجد (اوكنر) ان للذنب علاقة بثلاث متغيرات نفسية هي الاتكالية او الاعتمادية(Dependeency) ونقد الذات (Self Criticism) والكفاءة او الفعالية (O'conner , 1997,P.20)

كما اشارت (انعام) المشار اليها في المعموري الى ان الافراد الشاعرين بالذنب يكونون على استعداد للمساعدة اكثر من الاخرين غير الشاعرين بالذنب، اذ يميل الفرد لابداء المساعدة سعياً منه للتكفير عن ذنبه ولاداء فعل يوازن به الفعل السيء (المعموري، 1999، ص65).

وفي دراسة قام بها (ارتر باكز وسيز) 1973 عن الشعور بالذنب لدى طلبة من الجامعة كانوا يترددون على الكنيسة الكاثوليكية للاعتراف بذنوبهم واخطائهم وجد ان مستوى الشعور بالذنب انخفض عندهم بعد الاعتراف بذنوبهم (كمال، 1976، ص135).

وقد اشارت الابحاث التجريبية الى ان غرس الشعور بالذنب واثارة القلق من الاساليب الناجحة في عملية غسيل الدماغ، اذ يمارس الاشخاص المستهدفين نقداً لانفسهم بموجب العقيدة الجديدة، يرافق ذلك اعتراف منهم بأخطائهم (حميدة، 2000 ، ص 245) .

ويرتبط الشعور بالذنب بالعقاب الذي يكون مصدره الوالدين في مرحلة الطفولة، سواء اكان هذا العقاب مادياً ام نفسياً كالحرمان من العطف، ثم يتولى الضمير بعد ذلك هذه المهمة، اذ يعد خليفة الوالدين في نفس الفرد، غير انه اشد قسوة من الوالدين، فقد يغفر الوالدان لكن الضمير لايتساهل ولا يتنازل ان حاد الفرد عما يرتضيه ويسمى عقاب الضمير بـ (وخز الضمير) او (الشعور بالذنب) الذي قد يؤدي في الحالات العنيفة الشاذة الى الانتحار. (احمد، 1964، ص 188).

وينجم الشعور بالذنب حينما يقوم الفرد بعمل لايرضاه ضميره، او انه لايتناسب والاحكام الخلقية، سواء اكان هذا العمل اجتماعياً ام خلقياً ام دينياً (احمد، 1973، ص137) اذ انه يستشار حينما يسيطر على الفرد توقع او شعور لمخالفة قاعدة اجتماعية او خرق لمعيار من المعايير، وبالتالي فان هذا الخرق سوف يؤدي الى حالة من عدم الاستقرار والقلق، يراوده احساس بالذنب (جون، 1970، ص 290). وهو

شعور ذو قيمة تهذيبية للفرد تثيره مثيرات محدودة يعرفها الفرد ويدركها بوضوح، (احمد، 1973، ص137) كالقيام بالاعتداء على شخص اخر بالضرب او بالكلام او حتى بالقتل احياناً، اذ يشعر بعدها القاتل بالذنب ويكفر عن فعلته بالاعتراف او بايذاء نفسه (Hani,1997, P.690)، عليه فأن الذنب هنا يفترض ان يكون حاصلاً وان الفرد شاعراً به، وان حالة الشعور بالذنب تعني قدره الفرد على اظهار حالة الخير ورفض السلوك غير المقبول(Tangney ,1992,P,164).

وقد يكون الشعور بالذنب غير معروف المصدر، يقترن بالقلق، واستصغار الذات، والاشمئزاز منها، يغشاه شعور غامض بالذنب حتى لو لم يكن الفرد قد اذنب او اتى شيئاً يستحق عليه العقاب، او انه يلوم نفسه على امور لايلومه عليها احد، ويرى في اهون اخطائه ذنوباً لاتغتفر. (احمد، 1973، ص 137).

ويصور علماء النفس هذا النوع من الشعور بالذنب على انه مظهر من مظاهر التقدير السلبي للذات، وليس المقصود بهذا النمط من الاحساس بالذنب المعنى العبادي او الاخلاقي، بل الاحساس المرضي بذنب ارتكب عمداً او بدون قصد، اذ ان الاحساس بالذنب اذا ثبت في النفس بحيث يحاسب الفرد نفسه دائماً ويسرف في لومها يعد عرضا غير سوي تترتب عليه اثاراً كبيرة، لعل ابرزها هو الحاجه الى ان يعاقب الفرد نفسه تكفيراً عن الخطأ (البتاني، 1988، ص 251) ويسمى هذا النوع من مشاعر الذنب (الشعور بالذنب غير الصحي). (www,2002,p.1)

والذي وصفه كاين عام (1961) بأنه نوع من العداوة المتجهة الى عقاب الذات، يظهر في انواع السلوك المتجه الى أيذائها على أخطاء ارتكبتها في الماضي او أخطاء لم ترتكبها (كمال، 1976، ص133).

ويرى روسنزوج (Rosenzweig) ان هذا النوع من الشعور بالذنب ناجم عن الاحباط والغضب، اذ تصل الموجة الغضبية الى محاولة الفرد الاعتداء على نفسه وايذائها (سعد، 1977، ص 460).

ان الشعور بالذنب غير الصحي قد يتطور الى حد يصبح فيه كالعقد النفسية التي تتطلب تدخل المعالج او المرشد النفسي لعلاجها ويسمى الشعور بالذنب هنا (عقدة الذنب) التي هي تركيب من مشاعر شاذة مضطربة تدور حول الذات واتهامها بكل ماتستحق من اللوم والعقاب. وقد يكون مصدر هذه المشاعر قسوة الضمير وتزمته (الالوسي، 1988، ص 101) بحيث يصبح صارماً وقاسياً في احكامه الى الحد الذي يجعل ابسط الزلات في نظر مرتكبها خطيئة تستحق اشد العقاب، ولا يستطيع المصاب بهذه العقدة التخفيف مما يعانيه من شعور خفي بالذنب، الا اذا ورط نفسه في مشاكل عائلية او مهنية اومالية، تسبب له التعب والمشقة، بل ويستفز عدوان الغير عليه او عدوان المجتمع بارتكاب جريمة، فاذا حل به العقاب، هدأت نفسه وزال عنه مايغشاه من توتر (اكرم، 1996، ص 90).

وقد اشارت الابحاث التي اجريت على الافراد الذين يعانون من عقدة الذنب الى انهم يتصفون بخصائص معينة مثل تدني مفهوم الذات والالتزام الديني (Feher and stamps,1979, P.260) .

ويصاب الانسان بعقدة الذنب لاسباب عديدة، فقد يكوّن فقدان انسان عزيز عقدة الذنب للبقاء على قيد الحياة (Survivor Guilt) والتي تحصل حينما ينجو شخص ما من الموت فيما يتعرض له آخرون، او حينما يعاني شخص عزيز على الفرد من مرض خطير ولا يستطيع هذا الفرد علاج هذا الشخص او التخفيف من آلامه. وقد ابتكر فرويد هذا المفهوم في حادثة موت ابيه. وكانت حالة نفسية شائعة لدى الافراد الذين ظلوا على قيد الحياة من معسكرات الاسر في اعقاب الحرب العالمية الثانية، اذ عانى هولاء الناجون من الاحساس بالذنب لبقائهم على قيد الحياة بعد وفاة من احبوهم من زملائهم في معسكرات الاسر، وبعدها بسنوات وجد ان هولاء الافراد يعانون من حالات الاكتئاب والقلق (Modell,1971,P-337-346).

وقد اشارت الابحاث بأن للسلوك الاذعاني (Submissiv Behavior) علاقة بهذا النوع من عقدة الذنب، فالشعور بالذنب هنا يعكس ذنوباً ارتكبت من جراء الاهمال وعدم تحقيق طلبات الافراد الذين تعرضوا للموت وبالتالي يصبح الفرد اكثر اذعاناً لطلبات الآخرين (Marina,1997,P.593)

وقد تظهر عقدة الذنب للبقاء على قيد الحياة حينما يعتقد الافراد ان تقدمهم في مجال عملهم حقق لهم بعض النجاحات على حساب الآخرين، وان نجاحهم هذا يجعل الآخرين يشعرون بالتعاسة، وذلك لأنهم يفترضون وبشكل غير منطقي ان تحقيقهم لهذا النجاح او التقدم هو امر غير عادل مقارنة باؤلئك الذين لم يحالفهم الحظ في تحقيق نجاح مماثل، او انه كان على حسابهم.(Wiess,1986,P.86)

وبصورة عامة يمكن القول ان الشعور بالذنب اما ان يكون حالة موقته ،اوسمة ثابتة تتملك الفرد دائماً ويكون مغلولاً بها، غير قادر على ان يكون حر من سطوة قيودها ومواجهتها بطريقة بناءه، وتكون مهددة لكل توازنه النفسي، فهو لايرى طريقه واضح لحل صراعاته، وعادةً ما يعجز عن تناول ازماته بطريقة ناجحة، ويكون غير واثق من نفسه وغير قادر على احترام ذاته (طلعت، 1983، ص80).

لقد ميز بعض الباحثين بين الشعور بالذنب كسمة ثابتة نسبياً في الشخصية، وبين الشعور بالذنب كحالة مؤقتة يتغير مستواها من وقت لآخر، او تزول بعد فترة قصيرة جداً. وقد وضعوا المقاييس التي تقيس كل سمة او حالة ، اذ كانوا يطلبون من المفحوصين في قياسهم للشعور بالذنب الحالة ان يجيبوا على فقرات المقياس بما يشعرون به من ذنب في اللحظة الراهنة، اما في قياس الشعور بالذنب السمة فكانوا يطلبون من المستجيبين ان يجيبوا بما يشعرون به من ذنب عادة (Myers,1988,P.421).

ان الشعور بالذنب اذا كان حالة يمكن ان يكون اقل سوءاً مما لو كان سمة ملازمة للشخص، ويزداد الامر سوءاً اذا كان سبباً في حدوث اضطرابات اخرى مصاحبة له كالاكتئاب اذ اشارت (مونيا وجينيفر) الى ان الاكتئاب هو رد فعل للضغوط والتوترات الذاتية المنشأ (مونيا وجينيفر، 1988، ص 333) والتي اساسها تأنيب الضمير واضطراب العلاقات الداخلية بين جوانب الشخصية (العنزي، 1998، ص193) .

وقد افادت دراسة قام بها (هاملتون) استخدم مقاييس متنوعة للاكتئاب بأن هناك علاقة ذات دلالة بين الشعور بالذنب والاكتئاب. (الزبيدي، 1999، ص 8)

كما دأب فرويد وبعض العلماء من بعده ان يردوا مشاعر الاكتئاب الى تحول اتجاه الغضب وارتداده الى الداخل، ويزعمون ان الغضب المرتد يتحول الى مشاعر اكتئابيه، اي ان الحزن هو نتيجة نقص اعتبار الذات الناشئ بتحريض ذاتي، اي بتأنيب الفرد لنفسه (ارون، 2000، ص129).

كما وجد الاطباء النفسيون نسبة تقدر بحوالي 31٪ من مشاعر الذنب لدى المرضى المصابين بالاكتئاب. (Basle,1988,P.19) .

الاطر النظرية التي تناولت الشعور بالذنب :

فيما يأتي عرض لوجهات النظر التي تناولت موضوع الشعور بالذنب :

أ- المنظور الديني (Religious Perspective)

تعد الاضطرابات النفسية من وجهة نظر اصحاب المنظور الديني، استجابات غير سوية لضمير مريض، بسبب ما تعرض له من اهمال او نتيجة لقيام الفرد بسلوك يتضمن انواعاً من التحدي السافر لقوة الضمير (مصطفى، 1976، ص 353) .

وهنالك مايسمى بالمسؤولية الاخلاقية وهي شعور الفرد بالذنب امام الله ، او امام ضميره نتيجة ما قام به من فعل كان المفروض ان لايقوم به، ويعد الخروج من قواعد الاخلاق اساساً لهذه المسؤلية (الزلمي، 1998، ص 7) ، اذ انها تفرض واجباً اجتماعياً بأمر الفرد بالامتناع عن القيام ببعض الاعمال، كما تفرض عليه القيام باعمال معينة (الشاوي، 1994، ص 205) . وتنهض هذه المسؤوليه حتى لو لم يتحقق

الضرر، او حتى لو كان هذا الضرر قد نزل بالمسؤول نفسه، فيكون هو المسؤول وهو المتضرر في ذات الوقت (الذنون، 1991، ص13)

ويرى اصحاب المنظور الديني، ان الذنب قد يكون له تأثير ضار ومدمر للشخصية حينما يشعر به الانسان ولا يستطيع ان يتخلص منه.

ويقسم اصحاب هذا المنظور الناس الى اربعة فئات هي :

1- فئة من الناس ليس لديها من الخلق او قوة الضمير ما يجعلها تشعر بالخطيئة.

2- فئة من الناس ترتكب الخطيئة، ثم سرعان ماتنال العقاب على ما جنت ايديها وبذلك تخفف مشاعر الأثم والالم الناجم عن عذاب الضمير.

3- فئة من الناس ترتكب الاخطاء ثم تشعر بعذاب الضمير، ثم تزول هذة المشاعر بعد الاعتراف بالخطأ، اذ ان هذا الاعتراف يعيد الى النفس المضطربة اتزانها وطمأنينتها.

4- فئة من الناس تكفر عن الخطيئه بطرق غير مباشرة، كالعمل الصالح او الحجيج الى بيت الله، وهذه الوسائل تعيد للانسان طمأنينته وتشعره بالخلاص من ذنوبه. (مصطفى، 1976، ص 354)

ان اصحاب هذا المنظور يضعون في الاعتبار الاول عند فهم وتحليل الشخصية الانسانية موضوع (الذات الشعورية)(*) ويرون ان الفرد يرث القدرة على التفريق بين الخير والشر وتقدير الخطأ الناجم عنه (البتاني، 1988، ص 254) .

(*) يقصد بالذات الشعورية الضمير او الذات الأخلاقية

وقد اكدوا على ان الذات الشعورية هي سبب الاضطرابات النفسية، كما ان علاج هذه الاضطرابات يتم من خلالها، فهي الجانب النفسي الذي يواجه العالم الخارجي ويتأثر به، ويكاد يكون صورة للواقع الذي تقرره البيئة. ومن ثم يصح لنا نعدّها واقعية، رزينة في تصرفاتها واحكامها، ولذلك تكون في صراع دائم مع الامور والتصرفات التى لاتلائم طبيعة تكوينها، والتي ترمي الى اجتناب كل ما من شأنه ان يخالف العرف والتقاليد.

ويؤكد اصحاب المنظور الديني على دور التربية الجيدة في الاسرة والمدرسة ويظهر هذا الدور في تكوين الذات الشعورية. وهي عملية تحدث نتيجة تطور تدريجي، كما ان قدرتها على العمل مرهونة بقدرة الفرد على معرفة نفسه ومعرفته للغير، ولا يتأتى ذلك الا عن طريق اكتساب خبرات جديدة (مصطفى، 1976، ص 356-358) وتفتح الاستعداد الاخلاقي المناسب عن طريق عمليات نفسية تربوية ملائمة (حامد، 2000، ص 291)

ويعد ستيكل (Stekel) ومورر (Mowrer) من اكثر المؤيدين لهذا الاتجاه، فهما يؤمنان ان الدين يمكن ان يكون عاملاً هاماً في اعادة الامن النفسي الى الشخصية الانسانية ووسيلته في ذلك مساعدة الفرد ليعمل على ارضاء الأله وارضاء الضمير، اذ ان هذا السلوك الروحي من شأنه ان يعيد الى النفس طمأنينتها والى الشخصية تكاملها.

ويشير (ستيكل) الى ان التكوين الديناميكي للاضطراب يمكن ان يكون على النحو الآتي:

(القلق الذي يودي الى الاضطراب حينما يقوم الفرد باعمال كان يتمنى عدم القيام بها) (مصطفى، 1976، ص 358)

كما اشار (موررر) في نظريته المعروفة بنظرية القلق الناجم عن الشعور بالذنب الى ان الانسان يرتكب بعض الافعال المحرمة او الممنوعة، ويخفي اخطأءه عن الناس، وينكر ارتكابه لها، ولا يكشف حقيقه امره للاخرين، ولكنه في الوقت نفسه يتوقع انه مهما انكر فلا بد ان يكتشف الناس امره يوماً ما ويعرفون انه قد غشهم وخدعهم فيشعر بالقلق، لذا يفترض (مور) ان اشباع الرغبات التى لاترضى عنها الذات الشعورية يثير الشعور بالذنب، الذي يؤدي الى القلق، وذهب الى ان الخطيئة وقمع الاخلاق هي اساس الاضطرابات النفسية وقال :

((اذا تمسكنا بالاخلاق والقيم وعملنا بما يرضي ضمائرنا سوف نكون اصحاء نفسياً)) (كمال، 1976، ص 26-27)

ونجد ان الخطيئة او الذنب في الفكرين اليهودي والمسيحي مطابقة – في الجوهر – لعدم طاعة الرب. وهذا المعنى واضح في الموقف المشترك من الاصل في الخطيئة الاولى، وهو خروج ادم عن طاعة الرب.

ولا تعد هذه الفعلة، في العقيدة اليهودية خطيئة اصلية ومتأصلة اورثها ادم لكل ذريته كما عدتها العقيدة المسيحية، وانما هي ليست الا خطيئة اولى، ليست متوارثة ولا هي موجودة -بالضرورة- في ذرية ادم.

ان العنصر المشترك بين الديانتين هو ضرورة طاعة الرب والخوف منه، فضلاً عن الخوف من النفس، اي ان يغرس الفرد الخوف داخله بحيث يصبح مبدأً داخلياً هادياً وان الخروج عن هذا المبدأ او الطاعة هو ذنب. (اريك، 1989، ص 127-129).

اما الشريعة الاسلامية فقد عرفت الانسان بأنه معرض للخطأ لامحالة، ولكنها فتحت الطريق امامه لمعالجة خطأئه هو ذلك بأن يشعر به ويتوب عنه كما في الحديث النبوي الشريف ((كل ابن ادم خطاء وخير الخطائين التوابين)) (الترمذي، ب س، حديث رقم 4.2499 / 569).

ويشير الغزالي الى ان الذنب عبارة عن كل ماهو مخالف لأمر الله تعالى من ترك او فعل، وان التوبه هي ترك للذنب. ولا يتوصل الانسان الى التوبه الا بعد معرفه الذنب والشعور به.

وقد قسم الغزالي الذنوب الى ثلاثه انواع، منها ماهو بين العبد وربه، ومنها ما يتعلق بحقوق الآخرين، والقسم الثالث يتعلق بالعبد نفسه (الغزالي، ج 4، ص 14).

ويرى ابن حزم ان هناك صراعاً بين طبيعتين (قوتين) متضادتين خلقهما الله في الانسان هما :

1- قوة العقل وتقود الى الخير والحسن.

2- قوة بعض الغرائز وتقود الى الاثم والمعصية (العاني، 1998، ص 66).

ويؤكد ابن قيم الجوزية على ان الصحة النفسية واقعة عند محاسبة النفس ومراقبتها والابتعاد بها عن الذنوب (العاني، 1998، ص 158).

وقد اشار ابو القاسم الاصبهاني الى ان اكتساب الخلق المحمود يكون بطهارة النفس وخلوها من الذنوب. ويمكن للانسان ان يرتقي سلم الخلق المحمود بأربع درجات هي :

(هجرة الاثام، ومجاهدة الهوى، واتيان العبادات، والرضا بقضاء الله) (العاني، 1998، ص 202- 203)

ويشير المحاسبي الى ان التكفير عن الذنب يتم عن طريق التوبة، فهي الندم على ما مضى والعزم على عدم العودة للذنوب والاقلاع عنها (المحاسبي، 1977، ص 51)، فالسبيل الوحيد للتخلص من مشاعر الذنب هو الاعتراف به، والتعهد امام النفس بعدم العودة اليه في المستقبل.(www,2002,p.1)

وهناك آيات قرانية كريمة كثرة تفتح باب التوبة والاستغفار، وتمهد الطريق اما نسيان الذنب او الخطيئة وعدم التفكير بهما، فالقاعدة الاساسية في الاسلام هي ان مجرد الندم على الخطيئة توبة، وقد جعل الله سبحانه وتعالى طريق التوبة سالكاً بدون واسطة ولا جلوس على كرسي الاعتراف وذلك في قوله تعالى: ﴿ **غَافِرِ ٱلذَّنۢبِ وَقَابِلِ ٱلتَّوۡبِ** ﴾ (القران الكريم، سورة غافر/ الآية 3) و ﴿ **يَقۡبَلُ ٱلتَّوۡبَةَ عَنۡ عِبَادِهِۦ** ﴾ (القران الكريم، سورة التوبة / الآية 104).

ب- منظور التحليل النفسي (*Psycho-Analysis Perspective*)

يصنف علماء التحليل النفسي الشعور بالذنب الى ثلاثه انواع هي :

1- مشاعر الذنب معروفة المصدر : وهي نوع من القلق الاجتماعي يظهر في تأنيب الذات، وينتج عن سلطان الضمير، او سلطان خارجي للتعدي على مبادئ الاخلاق والقانون.

2- مشاعر الذنب غير معروفة المصدر : ويشعر الشخص بهذا النوع من مشاعر الذنب ولا يعرف مصدرها الذي قُمع في اللاشعور. وتعد هذه المشاعر من اعراض العصاب، تظهر في الشعور بالدونية واحتقار الذات، والسعي الى عقابها لتخفيف الشعور بخطيئة غير معروفة المصدر (افترض فرويد ان مصدر هذا النوع من مشاعر الذنب كبت العداوة تجاه الوالدين في الطفولة، والخوف من ظهورها لما سيترتب عليها من الانتقام ان عبر عنها) .

3- الشعور بالذنب غير معروف المصدر لايظهر في طلب عقاب الذات الصريح والشعور بالوحدة، وعدم الكفاءه، والحزن، والتمزق، والقلق، والشعور بالدونية، وكراهية الذات. (كمال، 1976، ص 136)

ويفسر (فرويد) الشعور بالذنب حسب فرضيته التركيبية (البنائية) للشخصية بافتراضه ان هناك ثلاث قوى اساسية هي الهو (Id)، والأنا (Ego)، والأنا الاعلى (Super Ego). وتكون هذه القوى في حالة من التفاعل والصراع المستمر فيما بينها. ويحدث الصراع لأن لكل واحدة منها اهدافاً ورغبات مختلفة عن الاخرى، اذ

يسعى (الهو) الى اشباع جميع رغباته وبدون تأجيل وفقاً لمبدأ اللذة، وهو لاشعوري ويحتوي على الغرائز البايولوجية الجنسية والعدوانية وعلى الرغبات والدوافع الطفولية المكبوتة (الربيعي، 1994، ص 129).

اما (الانا) فيتبع مذهب الواقع، ويحاول تكييف الفرد والشخصية حسب الظروف الخارجية والبيئيه المحيطة. ويحتوي الجزء الهام من الشخصية الذي يقيم الحكم والتقدير والمعادلة وحل المشاكل والدفاع الذاتي (احمد، 1969، ص 385). ويتوسط بين غرائز (الهو) وبين (الانا الاعلى) الذي يتطلب الالتزام بأداب السلوك والاخلاق في المجتمع (الربيعي، 1994، ص 129).

ويمثل الانا الاعلى (الذات العليا) الجانب المثالي بدلاًمن الجانب الواقعي. وينمو خارج الذات كنتيجة لتشبه الطفل بوالديه، واستيعاب قيودهم وعاداتهم وقيمهم، ملاحظاً ماهو جيد وصالح وما هو رديء آثم. وبالتشبه بالسلطة الخلقية للوالدين يستبدل الطفل سلطتيهما بسلطتة الداخلية الخاصة والتى تمكن الطفل من السيطرة على سلوكه (كالفن، 1968، ص 32-33) .

وقد قسم فرويد الانا الاعلى الى قسمين، الانا المثالي (Ideal Ego) والذي يمنح الشعور الطيب حينما يفكر الفرد او يعمل عملاً صحيحاً ، ويمثل كل ما هو سام في الطبيعة، ويشمل كل مايؤيده الابوان ويكافأنه، ويقود الفرد الى تحقيق اهدافه ومطامحه والتي اذا ما تم تحقيقها فأنها تخلق معاني الفخر واحترام الذات، اما القسم الثاني من الانا الاعلى فهو الضمير (Conscience) والذي يتعلق بالاشياء التي يصفها الابوين بالسلوك البذيء، والتي يؤنب عليها الطفل، ويعمل الضمير على جعل الفرد يشعر

بالذنب حينما يقوم بعمل خاطئ(Hjell and Zigler ,1979, PP.27-28)، كما انه يعمل كأداه خلقية تعمل في ميدان اوسع من ميادين النشاط الانساني، يميل عملها الى الانتظام والاتساق عند بعض الناس اكثر منه عند البعض الآخر (جون، 1966، ص 32) .

وعليه فالضمير هو الحاكم الذي يميز بين الخير والشر، ويهدي الفرد سواء السبيل، ويوحي اليه بالواجب، ويشعره بالمسؤولية (جميل، 1984، ص 767)، ويعمل على اثارة مشاعر الذنب التي تولد بدورها مشاعر الخوف والقلق في حالة رضوخ (الانا) لمطالب (الهو) (جوردون وآخرون، 1933، ص 300) .

وقد حدد فرويد خمسة مراحل لنمو الشخصيه هي (الفمية، الشرجية، القضيبية، الكمون، التناسلية). ويرى ان الطفل يبدأ باستدخال الاحكام والمعايير الاخلاقية وقواعد السلوك التي يتلقاها من والديه في المرحلتين الشرجية (Analstage) والقضيبية (Phallic Stage)، وتنشأ بدايات الشعور بالذنب حينما يقوم بسلوك يخالف المعايير والقيم الاخلاقية وقواعد السلوك التي علمها له والداه او سلوك المسايرة الاجتماعية، ثم يتطور بعدها الشعور بالذنب من حالة الخوف من عقوبة خارجية الى الخوف من تأنيب الضمير حينما يقوم الفرد بأنتهاك معايير السلوك الاخلاقي (Mosher,1967,P.P121-122) .

وحسب رأي فرويد فأن الذنب هو حالة خرق غير واعية للقيم ويتمثل هذا الخرق في ايذاء الآخرين بدوافع الحسد والغيرة والانتقام، وحينما يدرك الفرد على مستوى الوعي بأن دوافعه ورغباته مناهضة للقيم والتقاليد الاجتماعية السائدة في مجتمعه، فأن ادراكه هذا يشعره بالذنب. (O`conner, 1997,P.85)

اما هورني (Horney) فترى ان للشعور بالذنب دوراً مركزياً وشامل في الاعراض والاضطرابات العصابية، ويأخذ شكل الانانية، او جرح شعور الآخرين، او عدم النزاهة، او الخجل، او الكسل، او مخالفة المواعيد. (Horney, 1939,P. 245)

وتؤكد هورني على ان اهم سمات الحاجة العصابية الى الكمال والاندفاع نحوه هي التأمل في الاخطاء المحتمل وقوعها ومحاسبة النفس عليها، والخوف من اكتشاف الاخطاء وارتكابها، والخوف من النقد واللوم. ويلجأ الفرد الى هذه النزعة العصابية كوسيلة لمواجهة مصادر القلق واعادة النفس الى الشعور بالتكيف مع المجتمع. وتدفع هذه النزعة الفرد الى بعض النتائج غير المرغوب فيها والتي تؤثر على سلوكه بوجه عام. ومن اهم هذه النتائج اضطراب واضح في النواحي السلوكية والخلقية، يأخذ شكل التردد والعزوف عن العمل (مصطفى 1976، ص 359).

وتطرح هورني مصطلح الاتهام المضاد للذات (Self Recrimination) وتعنى به رغبة بعض الافراد في تحمل اللوم عن اي حدث غير ساراً وتوجيه اللوم الى الذات رغم ان الامر لا يستوجب ذلك، فهو قد يرى مثلاً في صديقه الذي انقطع عن الاتصال به لمدة من الزمن بأنه معذور لأنه ربما يكون قد جرح شعور ذلك الصديق من دون قصد.

وترى بأن المصابين بعقدة الاتهام المضاد للذات يكونون كثيري التأمل فيما يفعلونه ، وما لا يفعلونه، فقد يفكر الواحد منهم ساعات طويلة فيما قاله شخصياً ، وما رد عليه الطرف الآخر، وما هو وقع كلماته على الاخير، ويخفي المصابون بهذه العقدة الكثير من دوافعهم، وهم لايتهمون بذاتهم بشكل صريح وواضح، ولا

يحاولون جرح شعور الآخرين، ويكونون ذوي حساسية عالية من الانتقادات التى توجه اليهم من قبل الآخرين، وتجعلهم يواجهون حالتهم ويعرفون حقيقة ذاتهم، وهم دائماً في حالة تأهب ودفاع عن انفسهم. (Horney ,1939,PP.242-245)

اما اريكسون (Erkson) فيرى ان الشخصية تتكون عبر اربع مراحل هي :

1- مرحلة الثقة بالنفس مقابل عدم الثقة.

2- مرحلة الاستقلال الذاتي مقابل الخجل والشك.

3- مرحلة المبادأة مقابل الشعور بالذنب.

4- مرحلة اكتساب الاحساس بالمثابرة مقابل الاحساس بالنقص.(محمد، 1998، ص 286)

وبناءاً على تقسيمه فأن المرحلة الثالثة من مراحل النمو النفسي والاجتماعي والتي تحدث في عمر (3-5) سنوات وتقابل المرحلة القضيبية في تقسيم فرويد هي مرحلة الشعور بالذنب، اذ يصبح الطفل قادراً على عمل اشياء كثيرة وتكون لديه رغبة شديدة لانجاز هذه الاعمال ويلاحظ الطفل في هذه المرحلة مايعمله الآخرون من حوله ويحاول ان يقلدهم.

كما تظهر لدى الطفل في هذه المرحلة الرغبة في تملك الوالد من الجنس الآخر، يصاحبه شعور بالمنافسة مع الوالد من نفس الجنس. ويواجه الآباء هذه المشاعر بالعقاب الذي يثير مشاعر الاحباط والخوف لدى الطفل (دوان، 1983، ص 217) .

ويمكن ان يتعلم الطفل تغيير الدافع الجنسي الى اهداف مقبولة مثل اللعب، اذ يشغل اللعب تفكيره وتخطيطه ويصبح المحاولة التي يعبر من خلالها من الفشل الى النجاح، اذ يصبح من خلالها قادراً على ترك الرغبات الاوديبية والتغلب على الاحباط وتبديله باللعب بأدوات وادوار الكبار، والتحول الى انجازات اخرى تسهم في تحديد شعوره بالمبادأة (Initiative)، مما ينتج عنه تكيف الانا واكتساب الصفات الحميدة مثل الشجاعة. ويتخلص الطفل من الخوف من العقاب (محمد، 1998، ص 286).

ويبدأ الضمير لدى الطفل بالنمو في هذا السن ويصبح اعظم حاكم للمبادأة، ولم يعد الطفل موجهاً بأناس من الخارج، ذلك انه قد تأسس في داخله صوت يعلق على افعاله ويحذره ويهدده. وهذه المرحلة هي بداية نشوء الاخلاق عند الطفل (الفيومي، 1985، ص 224).

ويظهر الشعور بالذنب حينما يخفق الطفل في اختيار العمل المناسب، او ايجاد الحلول المناسبة للصراعات بين رغباته الطفولية للاستمتاع بأشباعاته الغريزية، وبين التوجيه الذاتي الاكثر نضجاً والذي يفرضه عليه الانا الاعلى (محمد، 1998، ص 286) .

ومما يلاحظ في هذه المرحلة ان الاطفال يبدأون بالشعور بالذنب لمجرد انهم يفكرون في افعال ينفذونها في خيالهم لا في الواقع.

ويؤكد الخبراء النفسيون على ان الاحلام المزعجة التي تميز هذه المرحلة من النمو، وكذلك الاستجابة الانفعالية المبالغ فيها لعقاب بسيط يرجع الى هذا النوع من الشعور بالذنب (Mosher ,1967, P.122).

اما وجهه نظر رانك (Rank) في الشعور بالذنب فتتلخص في ارجاع السبب الى الارادة فهي العامل الاساس في تكوين الشخصية، وان اضطرابها يؤدي الى الشعور بالذنب (الدباغ، 1974، ص 31).

ويطرح اريك فروم (Erik From) وجهة نظر نفسية اجتماعية، اذ يرى ان احترام الناس للقانون لا يكون بدافع الخوف فقط، وانما لأنهم يشعرون بالذنب اذا ماخرجوا عنه. ويرى ان عصيان السلطة او التشكيك فيها هو مرادف للخطيئة ويؤدي الى الشعور بالذنب، اذ يعاني الفرد من ضميره الذي يعده سلطة عليه فيطيعه طاعة عمياء دون تردد او تشكيك.

وقد اطلق (فروم) على هذا النوع من الضمير (الضمير التسلطي) (سدني وتيد، 1988، ص 229). ويرى ان هذا النوع من الشعور بالذنب لايمكن التخفيف منه الا بعفو تمنحه السلطة، وتتلخص شروط هذا العفو في ندم المذنب على مافعله، ومعاقبته، وتقبل الشخص لهذه العقوبة بعودته للخضوع.

عليه فأن الذنب لايمكن فهمه الا في اطار البناء الشمولي للمجتمع، الذي ينتمي اليه النوذج التملكي لوجودنا، اذ ان مركزنا الانساني لايوجد داخلنا، ولكنه موجود في السلطة التي نخضع لها، ولايمكن تحقيق الرفاهية الا بطاعة السلطة. ويعيش الفرد في النمط التملكي الى الدرجة التي يصبح فيها البناء الشمولي لمجتمعنا جزءاً من ذاتنا، واصبح مبدءاً داخلياً هادياً لمشاعرنا وسلوكنا.

ووفقاً لرأي فروم فأن الخروج على سلطة غير عقلانية لا يعد ذنباً او اثماً، وانما يكون الاثم في انتهاك الحياة الانسانية الكريمة (اريك، 1989، ص 128)، وقد يحصل الشعور بالذنب بسبب تعارض القيم والمحرمات في الضمائر التي تعاني من الصراع وبهذا يستدعي الانصياع لبعض اوامر الضمير مخالفة اوامر اخرى للضمير، مما يؤدي الى الشعور بألاثم. ومن مصادر الضمير الذي يعاني من الصراع، الابوان المختلفان في معايير السلوك، اذ تطلب الام نمطاً من السلوك يختلف عن نمط السلوك الذي يفضله الاب او تعارض قيم الاباء وجماعة الاقران (سدني وتيد، 1988، ص 229- 230)

ج- المنظور الوجودي (Existentialism Perspective)

تركز الوجودية على محاولات الشخص لأن يجعل معنى لوجوده، ثم يتولى مسؤوليته عن افعاله الخاصة كلما حاول ان يحيا طبقاً لقيمه ومبادئه (قاسم، 1987، ص 203)

وينشأ الشعور بالذنب نتيجة قيام الفرد باعمال تقلل من قيمة الحياة ونوعيتها بالنسبة له وللآخرين، او تقلل من احتمالات الحياة.

ويرى الوجوديون ان الشعور بالذنب هو ظاهرة من ظواهر الألم النفسي التي يمكن مقارنتها بالألم الجسدي، ويعبر عن وجود خطأ في السلوك، او هو نظام تحذير بوجود ما يستدعي التصحيح في الذات.

علية فالشعور بالذنب يمثل شكل راق من الوجود الخلقي يستدعي قيام المرء بالتعويض عن الاساءة ومحاولة الحياة وفق المثاليات (سدني وتيد، 1988، ص 158).

وتطرح الوجودية نمطين اساسيين من الاشخاص هما الشخص الاصيل والشخص غير الاصيل، اذ يميل الشخص الاصيل الى ان يشعر بالقلق، في حين يميل الشخص غير الاصيل الى ان يشعر بالذنب، وهو يخاف المستقبل وينكمش منه، وينظر الى نفسه في ضوء ماضيه او حاضره بالرغم من المشاعر الناتجة عن الذنب والاسف، ويفصل او يعزل نفسه عن القلق المتعلق بنتائج الافعال او القرارات، فهو يختار الوضع القائم لانه يجد فيه مايريحه، وبذلك فانه يتخلى او يتوقف عن امكانية النمو الفردية والانجاز ويبقى يشعر طوال الوقت بذنب ضياع الفرص والجبن، وكلما كبر وتراكم الذنب كانت هناك ادانة عامة للذات (ذاته).

اما الشخص الاصيل فهو ناج تماماً من مشاعر الذنب عن طريق اختياره المستقبل والذي ينتج عنه زيادة في الفرص (قاسم، 1998، ص177- 212)

ويفسر سورين كيركجرد (Kierkegard) الشعور بالذنب على اساس انه حينما يواجه الفرد بأتخاذ قرار فأنه يتمعن فيه، فأذا قرر اتخاذ القرار، فأن هذا القرار سيعمل على تغيير هذا الانسان وسيضعه امام مستقبل مجهول، وسيعيش بالتبعة خبرة القلق (قاسم، 1987، ص 210)، اذ ان خيار المستقبل يستدعي القلق لأن الفرد لا يستطيع ان يتنبأ او يسيطر على ما سيحدث له حين يثب الى المجهول، واذا اختار الماضي فأنه يجلب له الشعور بالذنب، لأن تردد الفرد من اتخاذ القرار والرضوخ الى عدم التغيير يؤدي به الى الشعور بضياع الفرصة وبالتالي تراكم مشاعر الذنب.

وعلى ذلك فأن الفرد لابد ان يخرج من اي موقف يتطلب منه اتخاذ قرار اما بالقلق او بالشعور بالذنب. (قاسم، 1998، ص 198).

ويرى رولو مي (May) ان الشعور بالذنب ينشأ حينما يتقاعس الفرد عن مواجهة الحياة ومشكلاتها المستقبلية التي تتطلب منه حشد كل طاقاته ليعطي معنى لوجوده (قاسم، 1987، ص 240).

ويشير الى ان جميع الافراد لابد ان يتعاملوا مع ثلاثة نماذج للوجود هي العالم الخاص، اي عالم الموضوعات الداخلية والخارجية، والذي يشكل بيئتنا النفسية، وعالم المجتمع اي العالم الاجتماعي للآخرين، واخيراً علاقة الانسان بنفسه، اي العالم السيكولوجي لعلاقة الفرد مع ذاته وجهوده وقيمه الخاصة.

ويرى ان الفرد ربما يفشل في التعامل مع الآخرين بطرق متميزة ومُرضية، وحتى ان اصحاب النوايا الحسنه يرتبطون مع الآخرين بطرق غير مُرضية، فضلاً عن ان الفرد قد يفشل في فهم ذاته او يسيء لها وذلك حينما يبالغ في مشاركة الآخرين ويسيء ادراك ذاته كشئ بارز ومنفصل. ويشير مثل هذا الفشل عند الفرد الشعور بالذنب الذي هو المظهر الآخر للطبيعة البشرية بعد القلق (محمد، 1998، ص 468).

ويؤكد (مي) على ضرورة العزل بين الشعور بالذنب العصابي، الذي يكون احساساً متخيلاً بالذنب، اي ذنباً لم يقترفه المرء، والشعور بالذنب الحقيقي. (سدني وتيد، 1988، ص410).

وتضيف فكرة الاغتراب بعداً آخر لفهم الذنب في كتابات الوجوديين، فهو موجود في بنية الحياة الكلية ذاتها، او في بنية شروط العمل البشري التي تضطره لأن يغترب عن عمله وعن ذاته.

وقد راى بعض اللاهوتيين المسيحيين تشابهاً ملحوضاً بين فكرتي الاغتراب والخطيئة. فباول تلخ (Paul Tillich) مثلاً يستخدم فكرة الاغتراب الوجودي ليلقى الضوء على المفهوم التقليدي للخطيئة، فالاغتراب الوجودي يعني الاغتراب عن وجود الانسان ذاته (جون، 1982، ص 295- 296)

د - المنظور المعرفي (*Cognitive Perspective*)

يرى اصحاب النظريات المعرفية ان الضمير هو جزء من عملية النمو الاخلاقي، وان النمو الخلقي للفرد كالنمو العقلي والمعرفي هو جزء من عملية النضج ضمن اطار خبرة العمر العامة (محي الدين وعبد الرحمن، 1984، ص 12)

ويرى بياجيه (Piaget) ان الضمير ما هو الا مجموعة من المعايير الذاتية داخل النفس البشرية والتي تصبح مندمجة بها ومنسجمة معها حتى حينما تكون مستقلة عن اي موقف محفز او رادع.

لقد درس بياجيه ما اسماه بالواقعية الخلقية (Moral Realism) لدى الاطفال لتقييم مشاعر الذنب وذلك بتقديم اسئلة تخص مواقف معينة يقوم بشرحها لهم، وقد وجد ان الطفل يستطيع تمييز وتقييم الاخلاق على اساس المواقف التي يتعرض

لها والاعتبارات التي تتعلق بالتعاون الانساني والاحترام المتبادل، وهذا مشروط بالتطور الادراكي لتقييم الاخلاق (Mosher , 1967, P122)

وقد قسم بياجه مراحل النمو الخلقي الى ست مراحل هي (ماقبل الخلقي، الاخلاقية الوسيلية، المستوى التقليدي، اخلاقية ارضاء السلطة، المستوى مابعد التقليدي، اخلاقية المبادئ الذاتية والضمير) (محي الدين وعبد الرحمن، 1984، ص 123)

ووجد ان الفرد يخضع في مرحلة (ارضاء السلطة(*)) الى الاحكام الخلقية تجنباً لنقمة السلطة الشرعية ومايترتب على ذلك من شعور بالذنب.

اما في مرحلة (اخلاقية لمبادئ الذاتية والضمير) فأن الفرد يشعر بالذنب ويقوم باحتقار ذاته نتيجة قيامها بعمل يتعارض مع مبادئ ضميره (محمد، 1998، ص 387)

وقد وسع لورنس كولبرك (Kolberg) 1958 من وصف بياجه وافترض ان التقدم عبر المراحل يتميز بزيادة التمايز والتكامل، اي ان كل خطوة في النمو تتميز بتنظيم عقلي افضل من المستوى السابق ويشمل على كل ماسبقه، بالاضافة الى انه يشمل على تمايزات جديدة تنتظم في ابنية اكثر شمولية واتزاناً .

وقد قسم كولبرك مراحل النمو الخلقي الى ست مراحل او ادوار هي :

(الخوف من العقاب، تبادل المصالح مع الآخرين، الاتفاق والخضوع للقيم الاجتماعية، تأدية الواجب والمحافظة على النظام الاجتماعي، الاعتراف بوجود

(*) المقصود بالسلطة هنا سلطة الوالدين او من ينوب عنهما

القواعد والاعراف التي يتفق عليها المجتمع، موقف الوعي والمبدأ) (الصالحي، 1988، ص 192- 195) .

ويكون الفرد في المرحلة الاخيرة قد وصل الى مرحلة الاعتراف بقدسية الحياة الانسانية. ويلعب الضمير دوره كعامل موجه بالاعتماد على المبادئ التي توصل اليها الفرد بعناية فكرية بالغة في تسيير سلوكه، اذ يشعر الفرد بالذنب عند مخالفته هذه المبادئ (Mosher,1967,P125).

وقد قامت لويفنجر (Loevinger) 1966 بدراسة حول الاحكام الخلقية توصلت فيها الى ان النمو الخلقي للفرد يمر بسلسلة من سبع مراحل مرتبة على شكل متواليات وثلاثه اطوار انتقالية اعتماداً على هرم (بياجيه) في النمو المعرفي، اذ ان كل مرحلة اكثر تعقيداً من المرحلة التي سبقتها وتولد كل مرحلة نمطاً من الفروق الفردية في اساليب الخلق (Character Style) (Candee,1974,P.620) .

وتتمثل المراحل السبع في: **(الطور ماقبل الاجتماعي، المرحلة الاندفاعية، وقاية الذات، المسايرة، الشعورية، الاستقلالية، التكاملية).**

ويقوم الفرد باستدخال الاخلاق في المرحلة الشعورية او مرحلة الوعي التي اطلق عليها البعض مرحلة الضمير، وذلك لان القواعد الداخلية(Inner Rules) قد نالت الاسبقية على تلك القواعد التي تتولد وتتعزز بفعل ضغوط السلطة او الاقران.

اما الجزاء (العقوبة) لأنتهاك هذه القواعد فيتمثل بتأنيب الضمير، وينصب اهتمام الفرد في هذه المرحلة على احاسيسه الداخلية ، وما يراه من معايير بحيث تمتد هذه الاحاسيس حتى تشمل كل مايشعر به الفرد من مُثل (Ideals) ، وسمات (Traits) ، وانجازات (Achievemeents) ، والتزامات (Obligations) . واهم مايميز هذه المرحلة هو انتقاد الذات حينما يرتكب الفرد الاخطاء (Hauser, 1976,PP931-932).

وترى ويسلر (Wessler) 1976 ان النمو الخلقي للفرد يمر بسلسلة من ست مراحل تخضع لنفس المبادئ التي تحكم النمو الجسمي ونمو السلوك، وترتكز كل مرحلة على ما قبلها وتمهد لما بعدها، وهذه المراحل هي (الاجترارية، استبداد النزوة والاندفاع، الانتهازية، الامتثال او المسايرة، مرحلة الضمير الحي او الشعورية، مرحلة الذات المتحققة) . ويستطيع الفرد ذو الضمير الحي في مرحلة الضمير الحي تمييز قواعده عن القواعد الاجتماعية، وبالتالي فهو يتبع قواعده الخاصة حتى حينما يدين المجتمع طاعته واتباعه لها، وذلك لأنه تم استدخال اخلاقيات النفس، فالاوامر الباطنية تأخذ الاسبقية على الاوامر التي جزاؤها عند الجماعة، فضلاً عن انشغال الضمير بالواجبات حسبما تقيسه اخلاقيات النفس (Noam,1993,P.56) .

ويرى جورج كلي (Kelly) ان الشعور بالذنب والتهديد الناجم عنه ينتج من تغيرات مدركة في التركيب المحوري للفرد (محمد، 1998، ص 386) .

وقد اشار ارونفرد (Aronfreed) 1968 الى ان الشعور بالذنب هو حالة شعورية تنجم عن ادراك الفرد انه قد اقترف امراً يؤذي شخصاً اخراً. وانه يحتوي بعض عناصر القلق والخوف، فالفرد لايشعر بالقلق لأمر قام به فحسب، بل ويخاف

نتائج ذلك الامر. وقد يكون الشعور بالذنب حالة عامة من القلق ليس لها مصدر واضح، ولكن الخوف استجابة انفعالية تتصل بنتائج مباشرة غير سارة يتوقعها الفرد (تريفرز، 1979، ص 393، 396)

هـ- المنظور السلوكي (*Behavioral Perspective*)

يرى علماء النفس السلوكيون ان تعلم أي سلوك هو عبارة عن استجابة لمثيرات. وتنشأ هذه الاستجابة من مصادر البيئة الخارجية او مصادر داخل الفرد نفسه مثل الدوافع. وترتبط الاستجابات بالمثيرات على اساس الثواب والعقاب، فالاستجابات التي تؤدي الى الثواب تبقى في الخبرة او الذخيرة السلوكية للفرد ، اما الاستجابات التي ترتبط او تقترن بالعقاب فأنها تستبعد (حسن وهدى، 2000، ص 389). ويعد الشعور بالذنب من وجهه نظرهم استعداداً سلوكياً يكتسبه الفرد في مرحلة الطفولة من خلال التفاعل بين المعطيات الفطرية وخبرات الطفولة المبكرة(*).

ويتفق السلوكيون على ربط الشعور بالذنب بكثرة عقاب الطفل على اخطائه فالطفل الذي يعاقب باستمرار يشعر بالخوف عندما يرتكب فعلاً خاطئاً حتى لو لم يعلم به احد (كمال، 1976، ص 136- 137)

وقد اشار (ايزنك) الى نمو الضمير واشار الى انه حالة قلق مشروطة تحدث استجابة لظروف معينة، او نتيجة لاقتران العقاب بعمل غير مرغوب قام به الطفل (الفخري واخرون، 1982، ص 118)، فطفل في الثانية من عمره يشعر بالخوف من

(*) يحدد كاتل دور الوراثه في الشعور بالذنب بحوالي (25٪) وهذا يعني ان دور البيئه اكبر من دور الوراثة في تنمية الشعور بالذنب

العقاب، او بالحرمان من شيء معين حينما يكسر قدحاً مثلاً، او حينما يتلف شيأ له، ولكن هذا الطفل وهو في الرابعة من العمر مثلاً يشعر بشيئين معاً حينما يقدم على نشاط يغضب الابوين هما الخوف من التوبيخ من ناحية، الشعور بالذنب لأنه ارتكب خطأ ما كان ينبغي ان يرتكبه من ناحية اخرى. وحينما يلتحق هذا الطفل بالمدرسة يكون قد الف مقومات التطبيع الاخلاقي النابعة اصوله من احاسيسه الداخلية، فالتلميذ الذي يخشى تأنيب الضمير يكون هو الرقيب على نفسه (الجسماني، ب س، ص 17)

و- المنظور الاجتماعي (*Social Perspective*)

ترى نظرية التعلم الاجتماعي ان الكثير من الانماط السلوكية والخصائص الشخصية للفرد تُكتسب عن طريق التعلم الاجتماعي (حسن وهدى، 2000، ص 387)، اذ ان اول اوامر ونواه يتلقاها الطفل في البيت تستقر في نفسه وتنقش في ذاكرته وتظهر في مسلكه (الجسماني، ب س، ص 169)

وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي لـ(باندورا) ان ضمير الطفل وقيمه الاخلاقية ليست فطرية، اذ يولد الطفل في هذا العالم بدون اخلاق وعن طريق النمذجة يتم اكتساب هذه الاخلاق فيبني الطفل قيمه ومعتقداته وقدرته على السيطرة الذاتية. وتعمل اشكال التعزيز التي يواجهها الطفل على تثبيت هذه القيم والمعتقدات.

ويؤكد (باندورا) على اهمية توقيت المكافأة والعقوبة، اذ يفترض ان العديد من الآباء يكونون بأنفسهم ضمير الطفل بمعنى مشاعر الذنب لديه او ميوله لمعاقبه ذاته

وبنجاح اكبر حين يقومون بحجب المكافأة اكثر من استخدام اساليب العزل والعقاب المباشر (Doyle, 1970, P.432) .

ويمثل الآباء نماذج للسلوك الخلقي للابناء، ففي سياق العلاقات بين الآباء والابناء يدرك الابناء في الوالدين خصائص وممارسات معينه يجدون في تقليدها مصدراً من مصادر الاثابة للسلوك كونها تلقى استحساناً من قبل الوالدين (حسن وهدى، 2000، ص 378).

ومن متابعة هوفمان (Haffman) 1963 لنتائج الدراسات على نمو الضمير والشعور بالذنب عند الاطفال اشار الى ان الآباء الذين يستعملون الشدة مع اطفالهم فيعاقبونهم على كل خطأ يفعلونه، ينمون في داخلهم توقع العقاب من الخارج، ويعيقون نمو الضمير لديهم، ويجعلونهم يعتمدون على التوجيه الخلقي الخارجي.

واشار كروهيف (Kurohave) الى ان اطفال الآباء المستبدين ينمو لديهم الشعور بالذنب بصورة اكبر من ابناء الآباء الديمقراطيين في تعاملهم مع ابنائهم (كمال، 1976، ص 137)

وقد اشار (ابو حطب) 1973 الى وجود اربعة انماط من الضبط الخلقي لدى معظم الناس بدرجات متفاوتة، ويتم اكتساب هذة الضوابط عن طريق عمليات التعلم في مواقف اجتماعية معقدة. وتشمل هذه الانماط الاربعة من الضوابط الخلقية على (الانا الاعلى، معايير الجماعة، المشاركة الوجدانية، ضبط الانا)، ويمثل الانا

الاعلى صوت المجتمع داخل الفرد والذي يحثه على مقاومة دوافع القيام بعمل خاطئ او مخالف لقيم ومعايير المجتمع، فاذا استسلم ولم يقاوم هذه الدوافع، يشعر الفرد بعقاب ذاتي في صورة احساس بالذنب (حسن وهدى، 2000، ص 389-390)

تعقيب على الاطار النظري للشعور بالذنب :

تعددت وجهات النظر في الشعور بالذنب، فمنهم من عده اضطراباً نفسياً ناجماً عن لوم الذات وانتقادها، فيما يرى اخرون ان له علاقة بالنمو الخلقي للفرد ، وبالتالي فأن دوره ايجابي كونه يجعل الفرد المرتكب للخطأ او المتسبب في ايذاء الآخرين يشعر بالخطأ في سلوكه فيعمد الى تصحيحه.

ويرى اصحاب المنظور الديني ان الشعور بالذنب هو اساس الاضطرابات النفسية، ويعدونه استجابه لعدم طاعة الرب او للخروج عن القواعد الاخلاقية. وقد ربط بعض اصحاب هذا المنظور بين القلق والشعور بالذنب.

ويكاد منظرو التحليل النفسي ان يتفقوا على ربط الشعور بالذنب بمراحل النمو الاولى من حياة الفرد، واساليب التنشئة الاسرية التي ينميها الوالدان لدى اطفالهم. وهم يرون ان الشعور بالذنب استجابة لنمو الضمير لدى الطفل بعد قيامه باستدخال مفاهيم الكبار ضمن مفاهيمه.

ويعد الشعور بالذنب من وجه نظر الوجوديين خبرة داخلية او ذاتية لها علاقة بأتخاذ القرارات، اي انهم جعلوا الذنب متعلقاً بالارادة، وذلك حينما يواجه الانسان بخيارين خيار الماضي او المستقبل، فأذا اختار الماضي، فأنه سيكون شخصاً غير

اصيلاً لعدم اتخاذه القرار وشعوره بضياع الفرص، وبالتالي يتولد لديه الشعور بالذنب، اما اذا اختار المستقبل فأن اختياره سيضعه اما مستقبل مجهول وبالتالي سوف تتولد لديه مشاعر القلق.

ويؤكد اصحاب المنظور المعرفي على ان الشعور بالذنب عملية ادراكية معرفية ترتبط بتطور الاحكام الخلقية تبعاً لمراحلها واستدخال الفرد لاحكام وقواعد السلوك الاخلاقي ضمن مبادئه.

ويكاد اصحاب المنظور السلوكي ان يتفقوا مع المنظرين الاجتماعيين في كون الشعور بالذنب استعداد سلوكي مكتسب ومتعلم، وان له علاقة بالثواب والعقاب.

مقياس الشعور بالذنب

اعداد : الدكتورة منتهى مطشر عبد الصاحب .

سنة الاعداد : 2003 .

خطوات اعداد المقياس :

أ- تحديد مجالات المقياس :

بعد الاطلاع على الادبيات والدراسات السابقة التى تناولت موضوع الشعور بالذنب والتي وفرت تصورا واضحاً عن المفاهيم التى يمكن ان يتضمنها المقياس الحالي ، وفي ضوئها تم وضع تعريفا للشعور بالذنب بأنه **((شعور سلبي موجه نحو الذات يتضمن مشاعر الخوف والقلق ، الاحساس بالاثم ، ادانة الذات ونقدها والمبالغة في محاسبتها على الافعال التى تصدر عنها))**

كما تم تحديد المجالات التى يتضمنها المقياس والاهمية النسبية النظرية لكل مجال في قياس الشعور بالذنب ، اذ ان المتخصصين في القياس النفسي يشيرون الى ضرورة مسح مجال السلوك المراد قياسه وتحديد عناصره او مكوناته والاهمية النسبية لكل مكون (سعد ، 1983، ص 245) وعليه تم تحديد ثلاث مجالات للشعور بالذنب هي :

1- **الاحساس بالاثم** : هو الشعور بالندم والاسف جراء القيام بعمل او تصرف يعده الفرد شائناً ومؤذياً .

2- **ادانة الذات** : هو لوم الذات ونقدها والمبالغة في محاسبتها وتبخيسها والتقليل من قيمتها واعتبارها مسوؤلة عن جميع الاخطاء .

3- **الخوف والقلق** : هو الشعور بالضيق والتوجس من المستقبل، وضعف القدرة على تحقيق الاهداف، والخشية من ايذاء الآخرين او فقدانهم، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات اوالبت في الامور خوفاً من تأنيب الضمير .

ب- صياغة الفقرات :

تم صياغة (70) فقرة بشكلها الاولي، صيغت جميعها بشكل ايجابي ، ووزعت على المجالات الثلاثة التي سبق تحديدها ، اذ تضمن المجال الاول (24) فقرة، فيما تضمن المجال الثاني (23) فقرة والمجال الثالث (23) فقرة ايضاً. وقد تم مراعاة ان تكون الفقرات ممثلة للمواقف اليومية والاجتماعية المختلفة للطلبة، وما تثيره من مشاعر لديهم كما تم مراعاة ما يأتي:

1- ان يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً.

2- ان لا يزيد عدد كلمات الفقرة عن (20) كلمة .

3- تجنبت استخدام بعض الكلمات مثل (كل ، دائماً، ابداً ، في الغالب) .

4- تجنبت نفي النفي في الفقرات .

5- ان تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط (الزوبعي واخرون ، 1981، ص 69) .

ج- بدائل الاجابة وتصحيح المقياس :

بهدف استكمال الصيغة الاولية للمقياس وبعد الاطلاع على الادبيات والمقاييس المختلفة ، اشارت اغلب الادبيات الى ضروره استخدام اسلوب ليكرت (Likert) للبدائل ، كما اشارت دراسة الدليمي (1997) في نتائجها الى افضلية استخدام البدائل الخماسية مع طلبة الجامعة (الدليمي ، 1997، ص 212) ، عليه تم تحديد البدائل بالشكل الآتي :(تنطيق عليّ دائماً ، تنطيق عليّ غالباً، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطيق عليّ نادراً، لا تنطيق عليّ)

اما تصحيح المقياس فقد اعطاء اوزاناً تراوحت بين (5-1) للبدائل تم توزيعها وزعت كما موضح في جدول (1) :

جدول(1)

توزيع الدرجات على بدائل الاجابة

بدائل الاجابة	تنطبق علي				لاتنطبق علي
	دائماً	غالباً	بدرجة متوسطة	نادراً	
درجات البدائل	5	4	3	2	1

د- استطلاع اراء الخبراء والمختصين :

بعد ان تمت صياغة الفقرات بشكلها الاولى حسب مجالات المقياس الثلاثة ، كما تمت صياغة بدائل الاجابة وتحديد الدرجة الموضوعة لكل بديل ، قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في التربية وعلم النفس والقياس النفسي (انظر ملحق (1)، وقد ارفقت الباحثة فقرات المقياس بورقة تعليمات(انظر

ملحق 2) تضمنت التعريف النظري الذي وضعته للشعور بالذنب والمجالات التي حددتها والتعريفات التي وضعتها لهذه المجالات ، فضلا عن بدائل الاجابة وقد طلبت الباحثة في ورقة التعليمات من السادة الخبراء ما يأتي :

1- الحكم على مدى صلاحية المجالات في قياس الشعور بالذنب .

2- الحكم على مدى ملائمة كل فقرة من الفقرات للمجال الذي وضعت فيه.

3- اجراء مايرونه مناسباً من تعديلات (اعادة صياغة ، دمج ، حذف، اضافة) على الفقرات.

وفي ضوء آراء الخبراء وملاحظاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات، واستبعدت (22) فقرة كونها متشابهة في الفكرة مع فقرات اخرى، او لأنها لم تنل موافقة (21) خبير اي بنسبة (80٪) من الخبراء فأكثر(انظر ملحق 3)، اذ تم اعتماد موافقة هذا العدد من الخبراء معياراً لصلاحية الفقرة وصدقها في قياس ما وضعت لأجله .

عليه اصبح عدد الفقرات المتبقى في المقياس (48) فقرة ، وقد تم أضافة (3) فقرات كان الخبراء قد اشاروا الى انها متشابهة مع الفقرات اخرى لأستخدامها في الكشف عن دقه المستجيب وجديته في الاجابة (انظر ملحق 4).

وبذلك اصبح عدد الفقرات المقياس (51) فقرة تم توزيعها على المقياس وفق تسلسل معين تم تحديده . (انظر ملحق 5) .

اما المعيار الذي تم اعتماده في الكشف عن جدية المستجيب في الاجابة فيتم ايجاده بالطريقة الآتية :

1- ايجاد الفرق المطلق بين الدرجة التى حصل عليها الطالب في اجابته عن الفقرة الاصلية ، والدرجة التى حصل عليها في اجابته عن الفقرة الكاشفة لأنسجام الاجابة . ويستخرج هذه الفرق للفقرات الثلاثة ثم تجمع هذه الفروق فيحصل كل طالب او طالبة على درجة تمثل درجة الانسجام في الاجابة عن المقياس .

2- يستخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع الطلبة.

3- تستخدم المعادلة الآتية : (المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري) فنحصل على درجة معيارية يتم على اساسها قبول استمارة الطالب الذي تكون درجة انسجام اجابته بين الصفر والدرجة المعيارية وتستبعد الاستمارة التي تزيد درجة انسجامها عن الدرجة المعيارية . وقد استخدمت هذه الطريقة في عدد من الدراسات منها دراسة الكناني (1979) ودراسة الفياض (1986) ودراسة القيسي (1988) ودراسة الربيعي (2001) .

هـ- اعداد تعليمات المقياس وورقة الاجابة :

تعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يرشد المستجيب الى كيفية الاجابة ، لذا حُرص في اعداد التعليمات مايأتي :

1- ان تكون التعليمات واضحة وسهلة الفهم ومناسبه لمستوى المفحوصين .

2-اخفاء الغرض من المقياس لتقليل المرغوبية الاجتماعية والحصول على بيانات صادقة فقد تم التنويه الى ان المعلومات سوف تستخدم لاغراض البحث العلمي والطلب من المستجيب عدم ذكر اسمه لكي يكون مطمئناً على سرية المعلومات وتكون اجابته صادقة وغير مزيفة .

3- تم وضع انموذجاً في ورقة التعليمات كمثال يوضح كيفية الاجابة عن المقياس .

اما مايخص الاجابة على المقياس فقد تم اعداد ورقة خاصة للاجابة مرفقه بالمقياس احتوت على ارقام فقرات المقياس ، وبدائل الاجابة الخمسة عن كل فقرة، اذ يقوم المستجب بوضع علامة (صح) امام كل فقرة من الفقرات وتحت البديل الذي يختاره والذي يعبر عن موقفه من تلك الفقرة (انظر ملحق 7).

و- اجراء التجربة الاستطلاعية :

بهدف التحقق عن مدى وضوح فقرات المقياس والكشف عن الفقرات الغامضة او الصعبة الفهم بهدف اعادة صياغتها ، والتعرف على مدى وضوح التعليمات وقدرة المستجيب على استخدام ورقة الاجابة ، فضلا عن معرفة الوقت الذي يمكن ان تستغرقه الاجابة عن المقياس ، تم تطبيق المقياس بصورته الاولية والذي يتكون من (51) فقرة منها (3) فقرات كاشفة عن جدية المستجيب في الاجابة (انظر ملحق رقم 6) على عينة مكونة من (50) طالبا وطالبة(*) ، طُلب منهم القيام بقراءة التعليمات والفقرات والاجابة عنها، والاستفسار عن اي غموض يواجههم

(*) قسم الرياضيات في كلية التربية/ ابن الهيثم

سواء كان في التعليمات ام في الفقرات . وقد تبين ان جميع فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة للمستجيبين .

وقد قامت تم حساب معدل الوقت المستغرق للاجابة عن المقياس والذي تراوح بين (15 و 23) دقيقة وبمتوسط مقداره (18) دقيقة تقريباً .

ز- اجراء التجربة الاساسية :

الغرض من هذه التجربة هو الحصول على بيانات يتم من خلالها تحليل الفقرات احصائياً، لأجل الابقاء على الفقرات الجيدة والتي تمثل المقياس بشكله النهائي .

ويتطلب اجراء هذه التجربة اختيار عينة يتناسب حجمها وعدد الفقرات المراد تحليلها. وقد اكد ننلي ((Nunnally على ان نسبة افراد العينه الى عدد الفقرات يجب ان لايقل عن (5:1) لعلاقة ذلك بتقليل اثر الصدفة في عملية التحليل (Nunnall,1978.p.262) .

كما اكد اوبنهايم (Oppenheim) على ان هذا العدد يعد كافياً لاغراض التحليل في المقاييس التي تعتمد على طريقة (ليكرت) في البناء (Oppenheim,1973,p.134) وبناءاً على ذلك، تم اختيار عينه عشوائية تطبيقية من الصفوف الاربعة الاولى في اربع كليات منها كليتان في التخصص العلمي هما كلية العلوم وكلية الصيدلة ، وكليتان في التخصص الانساني هما كلية الاعلام وكلية العلوم السياسية ، ولأجل استكمال اجراءات اختيار العينه تم اختيار الاقسام والشعب عشوائياً ايضاً فبلغ حجم العينه (425) طالبا وطالبة . وجدول (2) يوضح تفاصيل العينة .

جدول (2)

الكليات والاقسام وافراد عينه التجربة الاساسية موزعين بحسب الجنس والتخصص والمرحلة

الجنس / التخصص		ذكور					اناث					المجموع
		اول	ثاني	ثالث	رابع	المجموع	اول	ثاني	ثالث	رابع	المجموع	
العلمي	العلوم (قسم الفيزياء)	18	16	15	12	61	19	10	15	12	56	117
	الصيدلة	12	16	13	17	58	9	13	10	14	46	104
الانساني	الاعلام (قسم الصحافة، الاذاعية والتلفزيونية)	18	11	9	14	52	10	17	12	10	49	101
	العلوم السياسية	17	15	10	16	58	16	11	7	11	45	103
المجموع		65	58	47	59	229	54	51	44	47	196	425

وبعد تطبيق المقياس على هذه العينة (انظر ملحق 6) تم استخراج الدرجة المعيارية لأنسجام الاجابة، اذ بلغ متوسط درجة الانسجام في اجابات الطلبة (3.25) والانحراف المعياري (2.13) ومجموعهما يساوي (5.38) ، وتمثل هذه القيمة الاخيرة الدرجة المعيارية التي تم مقارنتها بدرجة انسجام الاجابة لكل طالب . وبناء على هذه الدرجة تم استبعاد (65)استمارة لعدم الجدية في الاجابة، اذ كانت درجة انسجام اجابتها اكبر من الدرجة المعيارية . فضلاً عن استبعاد (60) استمارة لعدم اكتمال الاجابة على فقراتها .

عليه اصبح عدد الاستمارات المتبقي (300) استمارة تمثل عينه الصدق والثبات التي تم اخضاعها للتحليل الاحصائي وجدول (3) يوضح تفاصيل هذه العينة .

جدول (3)

عينه الصدق والثبات التي تم اخضاعها للتحليل الاحصائي .

الجنس / التخصص		ذكور					اناث					المجموع
		اول	ثاني	ثالث	رابع	المجموع	اول	ثاني	ثالث	رابع	المجموع	
العلمي	العلوم (قسم الفيزياء)	14	11	9	10	44	12	9	8	11	40	84
	الصيدلة	10	6	8	7	31	8	12	8	11	39	70
الانساني	الاعلام (قسم الصحافة والاذاعة والتلفزيونية)	10	8	5	7	30	6	7	10	9	32	62
	العلوم السياسية	12	9	8	12	41	15	11	6	11	43	84
المجموع		46	34	30	36	146	41	39	32	42	154	300

الخصائص السيكومتريه لمقياس الشعور بالذنب :

اولاً : حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس :

يعد معامل التمييز او قدرة الفقرات على التمييز بين المستجيبين ، خاصة في المقاييس النفسية من اهم الخصائص السيكومترية للفقرات، اذ انه يمثل شكلا من اشكال صدق الفقرة (Ghiselli et al, 1981,p.475) ، الذي يؤدي بدوره الى صدق

المقياس فالخصائص السيكومترية للمقياس تعتمد على خصائص فقراته (Smith,1966,p.69). ، فضلاً عن ان حساب القوة التميزية يهيء الفرصة للتأكد من مدى تحقيق مبدأ الفروق الفردية الذي يستند عليه القياس النفسي في قياسه لأية سمة او خاصية عند الافراد ، فالفقرة الجيدة هي تلك الفقرة التي تميز بين فردين يختلفان فعلاً عن بعضهما في سمهة معينهة (سعد ، 1983، ص 414) .

وقد تم حساب القوة التميزية لفقرات مقياس الشعور بالذنب لعينه الصدق والثبات البالغ حجمها (300) طالبا وطالبة بأتباع الخطوات الاتيه :

1- تحديد الدرجة الكلية التي حصل عليها كل مستجيب على وفق اجابته على فقرات المقياس وبحسب الاوزان المعطاة لكل بديل .

2- ترتيب الدرجات التي يحصل عليها الطلبة تصاعدياً .

3- اختيار اعلى (27٪) من الدرجات والتي تمثل افراد المجموعة العليا والبالغ عددهم (81) فرداً ، ثم اختيار ادنى (27٪) من الدرجات والتي تمثل المجموعة الدنيا والبالغ وعددهم (81) فرداً ايضاً .

وقد تم اعتماد نسبة (27٪) كونها تمثل افضل نسبه يمكن اعتمادها ، لأنها تقدم لنا مجموعتين بأقصى مايمكن من حجم وتمايز (الزوبعي ، 1981، ص74)، كما انها تمتاز بسهولة العمليات التي تتطلبها ودقة النتائج المترتبة عليها (ابو لبدة ، 1979 ، ص741).

4- استخدام الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لأختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس ، على اساس ان القيمة التائية تمثل معامل تمييز الفقرة .

وبعد استخراج النتائج اتضح ان جميع فقرات المقياس كانت مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ، وجدول (4) يوضح ذلك .

جدول (4)

القوة التميزية لفقرات مقياس الشعور بالذنب

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
1	2.296	0.988	1.888	1.234	2.32
2	3.962	1.224	2.703	1.244	6.52
3	3.629	1.362	1.851	1.456	8.04
4	4.111	1.250	2.740	1.456	6.52
5	1.962	1.018	1.370	0.883	4.02
6	3.629	1.244	2.185	1.331	9.95
7	2.666	1.617	2.111	1.567	2.25
8	2.222	1.601	1.444	1.012	3.75
9	2.777	1.423	1.740	1.059	5.34
10	3.481	1.596	2.148	1.586	5.41
11	3.185	1.445	1.481	0.642	9.84
12	2.666	1.493	1.888	1.187	3.74
13	2.444	1.368	1.518	0.935	5.11
14	2.444	1.423	1.333	0.877	6.07
15	3.888	1.395	1.629	1.043	11.88
16	4.111	1.250	1.814	0.962	13.35
17	3.111	1.476	1.370	0.629	9.94
18	3.925	1.238	2.592	1.393	6.53
19	4.481	1.188	2.481	1.423	9.84
20	2.481	1.649	1.111	0.320	7.44
21	3.222	1.321	2.111	1.450	5.19
22	3.481	1.718	1.444	0.800	9.89
23	3.407	1.390	1.370	0.883	11.31
24	4.333	1.109	2.518	1.577	8.60
25	3.666	1.754	1.629	0.930	9.38
26	4.296	1.102	2.555	1.594	8.21
27	3.222	1.331	1.185	0.622	12.73
28	3.370	1.176	1.222	0.712	14.32

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
29	3.481	1.424	2.333	1.414	5.29
30	3.851	1.536	2.185	1.241	7.60
31	3.592	1.393	1.666	1	10.29
32	4.037	1.358	2.074	1.412	9.17
33	3.962	1.224	1.851	1.231	11.11
34	3.592	3.493	1.777	1.310	4.72
35	4.074	2	1.148	1.378	11
36	4	1.359	2.518	1.577	6.5
37	3.814	1.536	1.777	1.187	9.60
38	3.592	1.825	1.814	1.241	7.37
39	2.925	1.517	1.333	0.784	8.51
40	2.296	1.514	1.703	0.992	3.10
41	3.888	1.368	2	1.330	9.03
42	3.296	1.547	1.555	0.891	8.92
43	3.666	1.544	2.407	1.599	5.18
44	3.333	1.330	1.370	0.791	11.61
45	3.777	1.648	2.259	1.722	5.81
46	3.703	1.514	1.370	0.92	12.02
47	4.222	1.012	1.740	1.288	13.86
48	2.592	3.138	1.148	0.601	4.13

بلغت القيمة الجدولية (1.96) عند درجة حرية (160) ومستوى دلالة (0.05)

ثانياً: الصدق:

يعد الصدق من اهم الخصائص السيكومتريه التي ينبغي توفرها في المقياس النفسي قبل تطبيقه ، لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس مايجب قياسه فعلا. (Harrison,1983,p.11).

وقد تم التحقق من الصدق لمقياس الشعور بالذنب بأستخدام اسلوبين هما :

صدق المحتوى :

يشير هذا النوع من الصدق الى معرفة مدى تمثيل المقياس للظاهرة التي يسعى الى قياسها (الزوبعي واخرون ، 1981، ص 39) . وقد تم استخراج هذا النوع من الصدق بنوعيه وكالآتي :

أ- الصدق الظاهري :

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين، والأخذ بآرائهم حول صلاحية الفقرات في قياس الشعور بالذنب .

ب- الصدق المنطقي :

وقد اقستخرج هذا النوع من الصدق ، وذلك باجراء مسح شامل لموضوع الشعور بالذنب، وتعريف مجالاته، وتحديد الاهمية النسبية النظرية لكل مجال من المجالات، ومن ثم صياغة الفقرات التي تعبر عن كل مجال، والاخذ بآراء الخبراء حول مدى ملائمة الفقرات منطقياً ، ومدى تمثيلها او قياسها للمجالات التى اعدت لقياسها وحسب اهميتها النسبية النظرية(Ghiselli,1964,p.346) .

2- الصدق البنائي :

يقصد بصدق البناء مدى قياس الاختبار لسمة او ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي وآخرون، 1981،ص 43) . ويطلق عليه احياناً صدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي ، لأنه يعتمد على التحقق تجريبياً من مدى تطابق درجات المقياس مع الخاصية المقاسة (صفوت ، 1980، ص 313).

وللتحقق من هذا النوع من الصدق تم استخدام اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس ، اذ يعد هذا الاسلوب من الاساليب المستخدمة لحساب الاتساق الداخلي فهو يهتم بمعرفة كون كل فقرة من فقرات المقياس تسير في الاتجاه الذي يسير فيه المقياس كله ام لا ، وهو بذلك يقدم لنا مقياساً متجانساً (سعد، 1997، ص 207) (Nunnally , 1978.p.298) .

ويفترض هذا الاسلوب ان الدرجة الكلية للفرد على المقياس تعد مؤشرا لصدق الاختبار (العيسوي ، 1974، ص 50)

وقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجة الفرد على كل فقرة وبين الدرجة الكلية التي يحصل عليها من اجابته على المقياس، وذلك على عينة الصدق والثبات البالغ حجمها (300) طالباً وطالبةً .

وقد اظهرت النتائج(*) ان جميع فقرات المقياس ذات ارتباط دال عند مستوى دلالة (0.05) وجدول (5) يوضح ذلك .

(*) تم اعتماد الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في استخراج النتائج .

جدول (5)

معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية على المقياس

رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قيمة الارتباط	رقم الفقرة	قهمة الارتباط
1	0.45	17	0.78	33	0.81
2	0.63	18	0.62	34	0.66
3	0.60	19	0.76	35	0.75
4	0.45	20	0.59	36	0.74
5	0.58	21	0.63	37	0.69
6	0.62	22	0.76	38	0.72
7	0.59	23	0.80	39	0.68
8	0.56	24	0.74	40	0.43
9	0.48	25	0.76	41	0.79
10	0.55	26	0.68	42	0.63
11	0.70	27	0.79	43	0.60
12	0.49	28	0.74	44	0.78
13	0.52	29	0.48	45	0.65
14	0.54	30	0.62	46	0.77
15	0.79	31	0.67	47	0.82
16	0.88	32	0.72	48	0.68

وقد بلغت القيمة الجدولية (0.113) عند درجة حرية (299) ومستوى دلالة (0.05) .

ثالثاً : الثبات :

على الرغم من ان خاصية الصدق في مقاييس الشخصية يعبر عنها بكونها اكثر اهمية من الثبات، كون المقياس الصادق هو بالضرورة ثابت ، الا ان حساب الثبات يعد امراً ضرورياً لأنه يشير الى الدقة والاتساق في درجات المقياس، (Ebel,1972,p.101) اي دقة القياس (احمد، 1999، ص 349)

ولغرض استخراج الثبات لمقياس الشعور بالذنب تم استخدام الطرق الاتية:

أ - طريقة الاتساق الداخلي بأستخدام اسلوب التجزئة النصفية :

تقوم فكرة معامل الثبات بطريق التجزئة النصفية على حساب ارتباط درجات العينة بين نصفي فقرات المقياس، وذلك بقسمة هذه الفقرات الى قسمين (احمد ، 1999، ص 346)، وقد تم التحقق من الثبات بهذه الطريقة عن طريق سحب (60) استمارة وبشكل عشوائي من عينة التجربة الاساسية وتقسيم درجات كل استمارة الى قسمين (فردي) و(زوجي) ، اذ تمثل الفقرات ذات التسلسل الفردي الجزء الاول في المقياس وتمثل الفقرات ذات التسلسل الزوجي جزؤه الثاني ، بعد ذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على الجزئين بأستخدام معامل ارتباط بيرسون . وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (0.74) .

وبما ان الدرجة المستخرجة هي لنصف الاختبار ، فقد تم تعديلها بأستخدام معادلة سبيرمان - براون التصحيحية، (Sperman Brown Formula) (Helstadter, 1966.p.68) فبلغت قيمة معامل الارتباط (0.85) .

ب - طريقة اعادة الاختبار:

يشير الثبات بطريقة اعادة الاختبار الى استقرار الافراد في اجاباتهم عبر فترة زمنية مناسبة (الزوبعي واخرون ، 1981، ص 33) .

ويعتمد حساب معامل الثبات بهذه الطريقة على تطبيق المقياس على عينة ممثلة من الافراد، ثم اعادة تطبيقه مره اخرى على نفس العينه بعد مرور فترة زمنية

(Grahanm and Lilly ,1984,P32)، بعد ذلك يتم حساب معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الاول والثاني (Murphy,1988.p.65)، وقد تم التحقق من الثبات بهذه الطريق على عينة بلغ حجمها (60) طالباً وطالبةً من عينة الصدق والثبات والذين تم تطبيق المقياس عليهم ، وبعد مرور ثلاثة اسابيع[*] اعيد تطبيقه على العينة نفسها، بعد ذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الافراد على المقياس في التطبيق الاول ودرجاتهم عليه في التطبيق الثاني . وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (0.87) وتعد هذه القيمه مؤشراً جيداً على استقرار اجابات الافراد . اذ يعد الثبات جيداً اذا يلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني (0.70) فأكثر (العيسوي ، 1985، ص 58).

(*) يشير (الزوبعي وآخرون ، 1981، ص 34) الى ان فترة اسبوعين مناسبة لأعادة تطبيق الاختبار، فيما اشار (Kline, 1979,p.4) الى انه من المفضل ان تكون الفترة بين الاختبارين اطول فيما اذا كانت العينة من الطلبة او الافراد الاسوياء عنه اذا كانت العينة من المرضى النفسيين.

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين استعانت بهم الباحثة في استخراج الصدق الظاهري لمقياسي الشعور بالذنب والاكتئاب

ت	اللقب العلمي والاسم	العنوان الوظيفي
1	أ.د. متمرس اميمة يحيى علي خان	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن الهيثم)
2	أ.د. ابراهيم عبد الحسن الكناني	الجامعة المستنصرية – كلية الآداب
3	أ.د. امال احمد يعقوب	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن الهيثم)
4	أ.د. خليل ابراهيم رسول	جامعة بغداد – كلية الآداب
5	أ.د. ثناء بهاء الدين التكريتي	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن رشد)
6	أ.د. سوسن شاكر الجلبي	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن الهيثم)
7	أ.د. شذى عبد الباقي العجيلي	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن رشد)
8	أ.د. عبد الامير عبود الشمسي	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن رشد)
9	أ.د. قاسم حسين صالح	جامعة بغداد – كلية الآداب
10	أ.د. ليلى عبد الرزاق الاعظمي	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن رشد)
11	أ.د. ناهدة لفته البدري	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن الهيثم)
12	أ.م.د. اروة محمد ربيع	جامعة بغداد – كلية الآداب
13	أ.م. د. ساهرة عبد الله الفياض	الجامعة المستنصرية – كلية الاداب
14	أ.م. د. سناء مجول الهزاع	جامعة بغداد – كلية الآداب
15	أ.م. د. غسان حسين سالم	مركز الباراسايكولوجي
16	أ.م. د. ناجي محمود النواب	جامعة بغداد – كلية التربية (ابن الهيثم)
17	م.د. ازهار عبود الجواري	جامعة بغداد – كلية التمريض
18	م. د مها عبد المجيد العاني	جامعة بغداد – كلية الآداب

ت	اللقب العلمي والاسم	العنوان الوظيفي
19	د. اقبال مطشر عبد الصاحب	وزارة التربية / مديرية تربية الرصافة/ 1
20	د. نجاح عبد الرحيم محمد	جامعة تعز - كلية التربية
21	م. اسراء حسين السامرائي	الجامعة المستنصرية - كلية المعلمين
22	م. معين عبد باقر	الجامعة المستنصرية - كلية الآداب
23	م.م خديجة حيدر نوري	جامعة بغداد - كلية الآداب
24	م.م. سعد عبد الزهرة عبد الحسين	الجامعة المستنصرية - كلية الآداب
25	م.م. عبد عون عبود المسعودي	جامعة كربلاء - كلية التربية
26	م.م فاضل جبار الربيعي	جامعة بغداد - كلية التربية / ابن الهيثم

ملحق (2)

استبانة مقياس الشعور بالذنب المقدمة للخبراء والمختصين

الاستاذ الفاضل ....المحترم

تحية طيبة ...

نسعى الى بناء مقياس للشعور بالذنب ، ونظراً لما تتمتعون به من معرفة واسعة وخبرة في هذا المجال لذا نتوجه اليكم راجين ابداء آرائكم ومقترحاتكم في صدق وصلاحية المجالات التي تم تحديدها ، وصلاحية كل فقرة من الفقرات لهذه المجالات .

ومما ينبغي التنوية اليه الى ان التعريف الذي تم وضعه للشعور بالذنب هو:

((شعور سلبي موجه نحو الذات يتضمن مشاعر الخوف والقلق ، الاحساس بالاثم ، ادانة الذات ونقدها والمبالغة في محاسبتها على الافعال التي تصدر عنها))

وقد تم تحديد ثلاثة مجالات متدرجة في الاهمية النسبية النظرية هي :

((الاحساس بالاثم ، ادانة الذات ، الخوف والقلق))

لذا يرجى اعتمادها في تقديركم صلاحية الفقرات بوضع علامة (x) تحت حقل ((صالحة)) اذا ارتأيتم صلاحيتها ، وان كانت غير صالحة فيرجى وضع نفس العلامة تحت حقل (غير صالحة) ، اما اذا ارتأيتم اعادة صياغتها فأرجوا ان يتم ذلك في حقل الملاحظات .

مع جزيل الشكر لتعاونكم .

منتهى مطشر عبد الصاحب

ت	المجال	صالح	غير صالح	الملاحظات
1	الاحساس بالأثم			
2	ادانة الذات			
3	الخوف والقلق			

1- مجال (الاحساس بالاثم)

هو الشعور بالندم او الاسف جراء القيام بعمل او تصرف يعده الفرد شائناً او مؤذياً .

ت	الفقرات	مدى صلاحية الفرد		الملاحظات
		صالحة	غير صالحة	
1	احس بأني مرتكب اخطاء لاتغتفر			
2	اتالم من ضعف اجابتي في الامتحان			
3	اشعر بالندم على تخصصي الدراسي			
4	اتردد كثيراً قبل ان اتفوه بالكلام			
5	اشعر بالندم حينما احقق اهدافي على حساب غيري			
6	اكثر من طلب العفو والتوبة من الآخرين			
7	اشعر بالاثم حينما يكون نجاحي على حساب غيري			
8	تتردد عليّ ذكريات مؤلمة لدرجة عدم قدرتي على طردها من ذهني			
9	اتالم اذا تصرفت بصورة غير لائقة مع الآخرين حتى ولو كان بصورة غير مقصودة			
10	احاسب نفسي على نقل الاخبار السيئة والمحزنة للآخرين			
11	اعتقد بأن انجاب الاطفال جناية عليهم			
12	اشعر بالاثم على تقصيري في التزاماتي الدينية			

ت	الفقرات	مدى صلاحية الفرد		الملاحظات
		صالحة	غير صالحة	
13	اشعر بالذنب حينما اتسبب في ايذاء الآخرين			
14	اتالم لعدم استطاعتي مساعدة الآخرين			
15	يونبني ضميري اذا خدعت شخصاً			
16	اتألم حينما اتذكر ذنباً ارتكبته في الماضي			
17	اشعر بالندم على عدم اعطائي النقود للمتسولين			
18	اشعر بالاثم على تدهور صحتي بسبب الدراسة			
19	اشعر بالندم عند مخالفة قيم وتقاليد المجتمع الصحيحة			
20	اشعر بصراع مستمر بيني وبين نفسي			
21	اشعر بالندم على سيرتي الدراسية			
22	اتحقق من عدم اقترافي ذنوباً ينهى عنها الدين			
23	افضل ان اكون مظلوماً على ان اكون ظالماً			
24	يورقني تأنيب ضميري			

2- مجال (ادانة الذات)

هو لوم الذات ونقدها والمبالغة في محاسبتها وتبخيسها والتقليل من قيمتها وعدها مسؤولة عن جميع الاخطاء .

ت	الفقرات	مدى صلاحية الفرد		الملاحظات
		صالحة	غير صالحة	
25	اعتقد ان طيبتي وانسانيتي المفرطة من نقاط ضعفي			
26	اشعر بأني السبب في اي مشكلة تواجه عائلتي			
27	اشعر بأني عالة على اسرتي			
28	اشعر بأني اضعت الكثير من فرص الحيا'			
29	اشعر بكرهي لذاتي			
30	يؤلمني عدم التزامي بأوامر من هم اكبر مني سناً			
31	اعتقد بأني السبب في ابتعاد اصدقائي عني			
32	اشعر باني مسؤول عن كل شئ ردئ يحدث حولي			
33	اشعر بأن اي مكروه يصيبني هو بسببي			
34	احس بأني من مخالفي قوانين وانظمة الشارع والمرور			
35	ارى ان الآخرين اكثر اهمية مني			
36	اعتقد بأني غير قادر على عمل ابسط الاشياء			
37	يتملكني احساس بالفشل والاخفاق			
38	الوم نفسي على تحمل احد افراد اسرتي العمل بدلاً عني			
39	ادين نفسي لأبسط الاشياء			
40	احس بأني مقصر في واجباتي الدراسية			
41	احس بضعف مكانتي بين الآخرين			

ت	الفقرات	مدى صلاحية الفقرة		الملاحظات
		صالحة	غير صالحة	
42	اعتقد ان حصولي على عمل في المستقبل يكون على حساب غيري			
43	احس بأني احد المساهمين في مشكلة تلوث البيئة			
44	اشعر بأني مقصر تجاه اسرتي			
45	يؤلمني الشعور بعدم انتمائي الحقيقي لزملاء الدراسة			
46	لدي الرغبة في معاقبة نفسي			
47	اعتقد بأني مهما فعلت لن اصل الى مستوى الآخرين			

3- مجال (الخوف والقلق)

هو الشعور بالضيق والتوجس من المستقبل وضعف القدرة على تحقيق الاهداف، والخشية من ايذاء الآخرين او فقدانهم ، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات او البت في الامور خوفاً من تأنيب الضمير .

ت	الفقرات	مدى صلاحية الفرد		الملاحظات
		صالحة	غير صالحة	
48	اشعر بعدم الاطمئنان على مستقبلي العلمي			
49	اخشى فقدان احد افراد عائلتي			
50	اخشى عدم حصولي على عمل يتناسب مع مؤهلاتي العلمية في المستقبل			
51	اتهرب من تحمل اي مسؤولية			
52	لااعطي رأيي في مسألة تخص مستقبل غيري			
53	يقلقني عدم قدرتي على مجازاة عائلتي			
54	اشعر بالقلق اذا كلفت غيري بأداء عمل بدلاً عني			
55	اشعر بالخوف من ان يحدث لي شئ غير متوقع			
56	اقلق كثيراً حينما اتدخل في امور تخص مستقبل اسرتي			
57	ابحث في المسائل الشرعية واراجع الكتب والمصادر الدينية باستمرار			
58	آخذ بعض الامور جدياً اكثر من اللازم			
59	اتصرف تحت توتر عصبي			
60	اتحاشى الافراد لأنني اخشى ان افعل او اقول شيئاً اندم عليه فيما بعد			
61	اتخوف من اي تغيير او تجديد في حياتي			
62	اتخوف من اتخاذ اي قرار			
63	يقلقني عدم قدرتي على تحقيق اهدافي في الحياة			

ت	الفقرات	مدى صلاحية الفرد		الملاحظات
		صالحة	غير صالحة	
64	تنتابي احلام مزعجة اثناء نومي			
65	الخوف من محاسبة ضميري			
66	اشعر بالخوف من عدم النجاح			
67	اشعر بعدم الاطمئنان على مستقبل اسرتي			
68	اخشى اخفاقي في الامتحان			
69	يقلقني عدم وصولي الى درجة عالية من الكمال في جميع النواحي			
70	اخشى عدم قدرتي على استغلال وقت فراغي			

ملحق (3)

نسب الاتفاق وعدم الاتفاق على ابقاء وحذف فقرات مقياس الشعور بالذنب من قبل الخبراء والمختصين

مجموع الفقرات	رقم الفقرة	الموافقون		غير الموافقون	
		التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية
13	1، 5، 13، 16، 20،22،25، 36، 38، 40، 48، 50، 51، 54	26	٪100		
14	3، 6، 9، 12، 14، 23، 30، 33،37، 45،39، 47، 59، 61	24	٪92.30	2	٪7.69
13	8، 15، 19،24،26، 27، 44، 46، 52، 53، 60، 62، 64	23	٪88.46	3	٪11.53
8	2، 10، 28، 29، 31، 41، 55، 63	22	٪84.61	4	٪15.38
12	4، 7، 18، 21، 32، 34، 36، 42، 56، 58، 67، 69	18	٪69.23	8	٪30.76
10	11، 17، 35، 43، 57،49، 65، 66، 68، 70	15	٪57.69	11	٪42.30

ملحق (4)

فقرات الكشف عن انسجام الاجابة على مقياس الشعور بالذنب

تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة الاصلية	تسلسل الفقرة في المقياس	الفقرة المكررة
10	اشعر بالندم حينما احقق اهدافي على حساب غيري	20	اشعر بالاثم حينما يكون نجاحي على حساب الآخرين
42	احس بضعف مكانتي بين الآخرين	27	ارى ان الآخرين اكثر اهمية مني
46	اتحقق من عدم اقترافي ذنوباً ينهي عنها الدين	25	ابحث في المسائل الشرعية واراجع الكتب والمصادر الدينية باستمرار

ملحق (5) تسلسل فقرات مقياس الشعور بالذنب بعد توزيعها على المقياس والمجال الذي تنتمي اليه كل فقرة

تسلسل الفقرة		المجال الذي تنتمي اليه	تسلسل الفقرة		المجال الذي تنتمي اليه
القديم	الجديد		القديم	الجديد	
1	1	الاحساس بالاثم	35	27	ادانة الذات
25	2	ادانة الذات	59	28	الخوف والقلق
48	3	الخوف والقلق	13	29	الاحساس بالاثم
2	4	الاحساس بالاثم	37	30	ادانة الذات
26	5	ادانة الذات	60	31	الخوف والقلق
50	6	الخوف والقلق	14	32	الاحساس بالاثم
3	7	الاحساس بالاثم	38	33	ادانة الذات
27	8	ادانة الذات	61	34	الخوف والقلق
51	9	الخوف والقلق	15	35	الاحساس بالاثم
5	10	الاحساس بالاثم	39	36	ادانة الذات
28	11	ادانة الذات	62	37	الخوف والقلق
25	12	الخوف والقلق	16	38	الاحساس بالاثم
6	13	الاحساس بالاثم	40	39	ادانة الذات
29	14	ادانة الذات	63	40	الخوف والقلق
53	15	الخوف والقلق	19	41	الاحساس بالاثم
8	16	الاحساس بالاثم	41	42	ادانة الذات
30	17	ادانة الذات	64	43	الخوف والقلق
54	18	الخوف والقلق	20	44	الاحساس بالاثم
9	19	الاحساس بالاثم	44	45	ادانة الذات

تسلسل الفقرة		المجال الذي تنتمي اليه	تسلسل الفقرة		المجال الذي تنتمي اليه
القديم	الجديد		القديم	الجديد	
7	20	الاحساس بالاثم	22	46	الخوف والقلق
31	21	ادانة الذات	23	47	الاحساس بالاثم
55	22	الخوف والقلق	45	48	ادانة الذات
10	23	الاحساس بالاثم	24	49	الاحساس بالاثم
33	24	ادانة الذات	46	50	ادانة الذات
57	25	الخوف والقلق	47	51	ادانة الذات
12	26	الاحساس بالاثم			

ملحق (6)

مقياس الشعور بالذنب المستخدم في التجربة الاستطلاعية

والتجربة الاساسية والتطبيق النهائي

عزيزتي الطالبة ..... عزيزتي الطالب

تحية طيبة ....

يتعرض الانسان الى مواقف مختلفة في حياته اليومية تثير لديه نوعاً من المشاعر، وبين يديك فقرات لعدد من هذه المواقف ، نرجو تفضلك بقراءة كل فقرة من الفقرات الآتية، ووضع علامة (x) تحت البديل الذي يعبر عن رأيك، وذلك في ورقة الاجابة المرفقة ، علماً بان البدائل هي (تنطبق عليّ دائماً ، تنطبق عليّ غالباً ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ نادراً ، لاتنطبق عليّ) ... والمثال الآتي يوضح طريقة الاجابة

* اتردد قبل ان اتفوه بالكلام .

فأذا كان محتوى الفقرة السابقة ينطبق عليك غالباً فان اجابتك ستكون كالآتي:

ت	تنطبق عليّ				لاتنطبق علي
	دائماً	غالباً	بدرجة متوسطة	قليلاً	
		x			

ومما ينبغي التنوية اليه ان المعلومات سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ولاحاجة لذكر اسمك على ورقة الاجابة، والاكتفاء بتدوين المعلومات المطلوبة في ورقة الاجابة لطفاً .

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق

منتهى مطشر عبد الصاحب

ت	الفقـرات
1	احس بأني مرتكب اخطاء كثيرة
2	اعتقد ان طيبتي وانسانيتي المفرطة من نقاط ضعفي
3	اشعر بعدم الاطمئنان على مستقبلي العلمي
4	اتألم لضعف اجابتي في الامتحان
5	اشعر بأني السبب في اي مشكلة تواجه عائلتي
6	اخشى عدم حصولي على عمل يتناسب مع مؤهلاتي العلمية في المستقبل
7	اشعر بالندم على تخصصي الدراسي
8	اشعر بأني عالة على اسرتي
9	اتهرب من تحمل ايه مسؤولية
10	اشعر بالندم حينما احقق اهدافي على حساب غيري
11	اشعر بأني اضعت الكثير من فرص الحياة
12	لااعطي رأيي في مسألة تخص مستقبل غيري
13	اكثر من طلب العفو والمغفرة من الآخرين
14	اشعر بكرهي لذاتي
15	يقلقني عدم قدرتي على مجازاة عائلتي
16	تتردد علي ذكريات مؤلمة لدرجة عدم قدرتي على طردها من ذهني
17	يؤلمني عدم التزامي باوامر من هم اكبر مني سناً
18	اشعر بالقلق اذا كلفت غيري باداء عمل بدلاً عني
19	اتألم اذا تصرفت بصورة غير لائقة مع الآخرين حتى لو كان بصورة غير مقصودة
20	اشعر بالاثم حينما يكون نجاحي على حساب الآخرين
21	اعتقد بأني السبب في ابتعاد اصدقائي عني
22	اشعر بالخوف من ان يحدث لي شيء غير متوقع

ت	الفقــرات
23	احاسب نفسي على نقل الاخبار السيئة والمحزنة للآخرين حتى لو كان بصورة غير مقصودة
24	اشعر بأن اي مكروه يصيبني هو بسببي
25	ابحث في المسائل الشرعية واراجع الكتب والمصادر الدينية باستمرار
26	اشعر بالاثم على تقصيري في التزاماتي الدينية
27	ارى ان الآخرين اكثر اهمية مني
28	اتصرف تحت توتر عصبي
29	اشعر بالذنب حينما اتسبب في ايذاء الآخرين
30	يتملكني احساس بالفشل والاخفاق
31	اتحاشى الافراد لأنني اخشى ان افعل او اقول شيئاً اندم عليه فيما بعد
32	اتألم لعدم مساعدتي الآخرين
33	الوم نفسي على تحمل احد افراد اسرتي العمل بدلاً عني
34	اتخوف من اي تغيير او تجديد في حياتي
35	يؤنبني ضميري اذا خدعت شخصاً
36	ادين نفسي لأبسط الاشياء
37	اتخوف من اتخاذ اي قرار
38	اتألم حينما اتذكر ذنباً اقترفته في الماضي
39	احس باني مقصر في واجباتي الدراسية
40	يقلقني عدم قدرتي على تحقيق اهدافي في الحياة
41	اشعر بالندم عند مخالفتي عادات وتقاليد المجتمع الصحيحة
42	احس بضعف مكانتي بين الآخرين
43	تنتابني احلام مزعجة اثناء نومي
44	اشعر بصراع مستمر بيني وبين نفسي

ت	الفقــرات
45	احس باني مقصر تجاه اسرتي
46	اتحقق من عدم اقترافي ذنوباً ينهى عنها الدين
47	افضل ان اكون مظلوماً على ان اكون ظالماً
48	يؤلمني الشعور بعدم انتمائي الحقيقي لزملاء الدراسة
49	يؤرقني تأنيب ضميري
50	لدي رغبة في معاقبة نفسي
51	اعتقد بأني مهما فعلت لن اصل الى مستوى الآخرين

ملحق (7)

ورقة الاجابة عن مقياس الشعور بالذنب

1- الجنس ذكر [ ] انثى [ ]

2- التخصص علمي [ ] انساني [ ]

3- العمر ( ) سنة

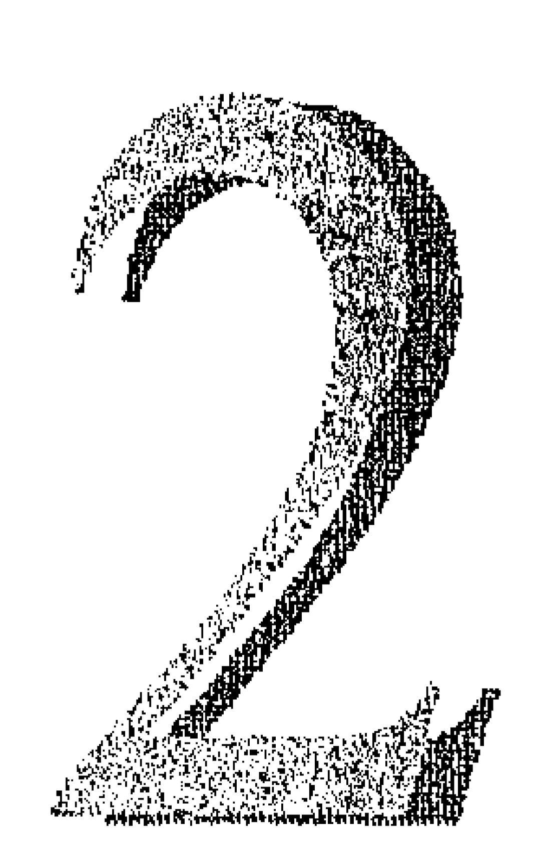
ت	تنطبق علي				لاتنطبق علي
	دائماً	غالباً	بدرجة متوسطة	نادراً	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					

ت	تنطبق علي				لاتنطبق علي
	دائماً	غالباً	بدرجة متوسطة	نادراً	
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

ت	تنطبق علي				لاتنطبق علي
	دائماً	غالباً	بدرجة متوسطة	نادراً	
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					

الفصل الثاني

الاكتئاب



الفصل الثاني

الاكتئاب

الاكتئاب

الاكتئاب حالة نفسية رافقت الانسان عبر مسيرة وجوده وحضاراته، اذ وجد منذ فجر التاريخ، وذكرت أعراضه في كتابات المصريين القدماء والبابلين والاغريق، ثم عند المسلمين من خلال كتابات ابن سينا مثلاً، وفي انواع الشخصيات المكتئبه التي وردت في القصص القديمه كما في قصه انتحار(ايجاكي) في الياذة (هوميروس) حوالي(450) ق.م. ، كما ان مسرحيات شكسبير وقصص القرنين الثامن عشر والتاسع عشر الرومانسيه لم تخلُ من شخصيات مكتئبة.

ويعود عهد الابحاث العلميه التي تناولت الاكتئاب الى القرنين الثامن عشر والتاسع عشر (الحجار، 1989، ص83) .

ان زيادة حجم الاكتئاب في المجتمعات المعاصرة دعا بعض الكتاب الى ان يصفوا العصر الذي نعيشه بأنه عصر الاكتئاب (حسين، 2001، ص181) ، اذ توجد في حياتنا اليومية العديد من الانفعالات التي تمثل في مجملها اشكالاً للحزن (عادل، 2002، ص157)، ومما يؤكد هذا الوصف هو انتشار حالات الاكتئاب في معظم

انحاء العالم ولدى شرائح المجتمع المختلفة من الرجال والنساء ، وفي كل الاعمار من شيوخ وشباب وحتى الاطفال (الشربيني، 1991، ص1)

ويشكل الاكتئاب استجابة انفعالية متطرفة غالباً ما تكون مصحوبة بمشاعر القلق واليأس والشعور بالذنب. ونجد انه كلما ازدادت مشاعر اليأس، اصبح لدى الفرد أوهاماً و هذاءات بأنه عديم النفع. وتتمثل هذه الاوهام والهذاءات بمشاعر الاثم والخطيئة التي تفاقمت وتجاوزت كل الحدود، ولأن الفرد يعتقد بأنه ارتكب من الاثام ما لايمكن التكفيرعنه، تراه ينتهي الى الشعور بأن تعاسته هي نوع من العقاب على ما أرتكبه (شيلدن، 1988، ص96).

وقد يكون الاكتئاب حالة مزاجية وليس بالضرورة ان يكون حالة مرضية، وقد يمثل عرضاً او مجموعة اعراض متشابكة. كما انه قد ينتج عن اسباب نفسية أو انفعالية ويطلق عليه هنا بالاكتئاب الانفعالي او التفاعلي او الموقفي الذي يمكن ان يعود بالاساس الى اسباب خارجيه يزول بزوال اسبابها. وتشكل الخبرات الانفعاليه الصادمه وعدم تقبل الواقع والضغوط البيئيه في الحياة وغيرها من الظروف المؤلمة و الحوادث المحزنه ظروفاً ومسببات للاكتئاب ايضاً (السامرائي، 1988، ص163)

وللعقيدة الدينية اثرها ايضاً في توجيه الانسان نحو الاكتئاب، ويأتي ذلك عن طريق المدى الذي تؤكد فيه الديانة على الشعور بالذنب وخاصة في وقت مبكر من حياة الفرد. كما يأتي عن طريق الطقوس والشعائر الدينية المتبعة في كل ديانة، وعلى سبيل المثال فأن المذهب الكاثوليكي اكثر من المذهب البروتستاني تاكيداً على الشعور

بالذنب. كما ان الطقوس المتبعة في هذا المذهب تعزز هذا الشعور، وتغذي النزعة نحو الاكتئاب في حياة الفرد.

اما العقيدة الاسلامية فيمكن القول بأنها ديانة مباشرة في تحديد المسؤوليه عن الذنب، وبذلك لاتترك مجالاً واسعاً لقيام حالات الصراع النفسي والاكتئاب (علي، 1967، ص271-272).

ويعمل الاكتئاب عند اصابة الافراد به على اعاقه النمو الانفعالي والاجتماعي السوي، ويسبب اوجه قصور في وظيفه الذات وفعاليتها، كما يؤدي الى انخفاض في معدل التوافق الاجتماعي . ويرتبط الى جانب ذلك باضطرابات الشخصية وفي هذة الحالة الاخيرة تقل استجابة الفرد للبرامج العلاجية اوالارشادية المختلفة، ويقل اداؤه الاجتماعي، وينخفض معدل توافقه مع الآخرين الى درجة كبيره تعكس معها سوء التوافق الاجتماعي، ويصبح الفرد اقل شعوراً بالرفاهية والسعادة، واقل قدرة على مسايرة الآخرين اومسايرة احداث الحياة اليومية (السامرائي، 1988، ص163).

ويعد الاكتئاب من الاسباب الرئيسة للانتحار (Suicide) ، اذ ان (92٪) من المكتئبين لديهم افكاراً انتحارية (Haber,1975, P. 724). وان (15٪) منهم ينتحرون فعلاً (Kaplan and Sadock ,1997.P.97) وهذا شجع الباحثين على دراسة هذا الاضطراب، خاصة واننا نعيش في عصر السباق المحموم بين البشر، وانتشار الحروب الطاحنة والصراعات السياسية والمشكلات الاقتصادية والاهتمام بالجوانب الوجدانية والعلاقات الشخصية (التكريتي واخرون، 1990، ص 116)، فمثلاً اجريت دراسة عام (1989) لفحص العلاقة بين الانتحار وكل من اليأس

والاكتئأب لدى طلبة الجامعة فوجد انه عند تثبيت اليأس لم تتغير العلاقة بين الانتحار والاكتئاب بالنسبة للذكور بينما انخفضت العلاقة لدى الاناث (Cole,1989,PP.248-255) .

وقد وجد ان بعض الاشخاص الذين يحاولون الانتحار تتسم شخصياتهم بالانطواء والاكتئاب اذ ان تعرض الفرد لكارثة بالغة الشدة افقدته توازنه واعجزته عن التفكير فيها ومواجهتها ويؤدي به الى القنوط والاستسلام والاكتئاب ويرى ان الحل الوحيد هو الانتحار (Morris,1979,PP.117-119) . كما ان فقدان الثقة بالنفس وانعدام التضامن الاسري او الاجتماعي يؤدي بالفرد الى الاكتئاب ومن ثم الى الانتحار (عبد المجيد، ب س، ص 247).

ولعل اهم ما يثبت اهتمام الباحثين بدراسته هي الاشارات الاحصائية العديدة التي تثبت ان هذا الاضطراب اصبح شائعاً الى درجة كبيرة، فقد اشار سارتريس (Sartarius) 1974 الى انه يصاب كل عام مالايقل عن مائة مليون شخص في العالم، اي بنسبة (3٪) بالاكتئاب الذي يمكن تشخيصه سريرياً. (Sartarius,1974,P.18) .

وقد اشارت دراسة اجريب في مدينة الاسكندرية لمعرفة حجم اضطرابات الشخصية واتجاهها بين طلبة المرحلة الثانوية ان نسبة الاكتئاب تفوق نسبة الاضطرابات النفسية الاخرى ، اذ تصل هذه النسبة الى (22.4٪) (علي، 1989، ص125-126).

وفي دراستين عن المجتمع الامريكي وجد في الاولى ان(11٪) من الامريكان يشعرون بالاكتئاب والتعاسة، وان النساء اكثر نسبة من الرجال في الاصابة بهذا الاضطراب، فضلاً عن ان هذه النسبه تزداد بتقدم العمر. اما في الدراسة الثانية فقد تبين ان (15٪) من عينة عشوائية من الامريكين البالغين يعانون من الاكتئاب. ويقدر الخبراء ان (5٪) من سكان الولايات المتحدة يعانون من الاكتئاب خلال مدة معينة من حياتهم (لندال، 1983، ص 679).

ان لنتائج الاكتئاب اثاراً واضحة على الفرد تتجلى في اضطراب تفكيره وعلاقاته وتفاعلاته الاجتماعية، واحساسه بعدم قيمته في المجتمع، وهو بذلك يكون سبباً لضعف اداء الفرد واضطراب شخصيته بشكل عام، فالفرد المكتئب يكون نهباً للشعور الداخلي السلبي والفشل وخيبة الامل والاسى وفقدان الهمة والتقاعس عن الحركة والعزوف عن بذل اي نشاط حيوي. وقد يتصاعد الاكتئاب ليصل الى مراتب الياس من فرص الحياة الطيبة في المستقبل والنظر الى الامور بمنظار متشائم (القبانجي، 2000، ص2)

يتضح من كل ما سبق ان للشعور بالذنب والاكتئاب اثاراً سلبية على الفرد وبالتالي على المجتمع، فضلاً عن انه قد يكون لهذين الاضطرابين علاقة مع بعضهما فيزداد الامر سوءاً مما يدعو الى ضرورة القيام بدراسة علمية في ضوء المعطيات الثقافية والاجتماعية لطلبة الجامعة لزيادة معرفتنا بطبيعة العلاقة بين الشعور بالذنب والاكتئاب ضمن حدود البحث الحالي. فضلاً عن التعرف على الفروق في العلاقة

الارتباطية بين الشعور بالذنب والاكتئاب وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص اذ لم تشر الدراسات السابقة الى مثل هذه الفروق.

وان اي مجتمع يسعى الى ان يكون متطوراً او متوازناً قادراً على البذل والعطاء والابتكار والتجديد بعيداً عن الاضطرابات النفسية والعلل الاجتماعية، لذا اهتمت المجتمعات على اختلاف انواعها ودرجة رقيها بشبابها لانها تعقد عليهم امالها في الاستمرار والتطور والتقدم. ويزداد هذا الاهتمام بطلبه الجامعة كونهم من الشرائح المهمة التي سوف تساهم في تنفيذ خطط التنمية للبلد بعد اكمالهم الدراسة ودخولهم ميادين العمل والانتاج. اذ يعد التعليم الجامعي من اهم الاسس التي تعتمد عليها الدول المتقدمة لاعداد الكوادر البشرية المؤهلة لادارة عجلة التقدم ورفع مستوى التطور في معظم ميادين الحياة، والنهوض بالجوانب الاقتصادية والاجتماعية. فبعد حصول الطالب على الشهادة الجامعية سيضع كل ماتعلمه في مجال تخصصه من اجل تحقيق اهداف خطط التنمية والنهوض الحضاري.

وتكاد هذه الاهمية تتضاعف في المجتمعات النامية لحاجتها الى الاسراع بعملية التنمية الشاملة والتي تقع مسؤوليتها بالدرجة الاولى على الطلبة باعتبارهم قادة المستقبل.

تعريف الاكتئاب (Depression) :

توجد عدة تعاريف من اهمها :

- لغوياً عرفه الرازي

((هو سوء الحال والانكسار من الحزن)) (الرازي،1981، ص560)

- تعريف (*Robert*)

((هو حالة وجدانية من السقم والحزن وفتور الهمة والشعور بفقدان الامل والتشاؤم)) (Robert ,1970,P.314)

- تعريف جابلن

(*Chaplin*)((هو حالة من اليأس والقنوط وقصورالمشاعر وانخفاض الفعالية والتشاؤم بخصوص المستقبل)) (Chaplin,1971,P.128)

- تعريف ولمان (*Wolman*)

((هو عرض سلوكي شاذ او غير سوي، وشعور بالعجز وفقدان الامل والحزن وعدم الكفاءة، وقد تكون هذه الاعراض علامات لكثير من الاضطرابات، فضلاً عن ان تلك المشاعر قد تحدث لدى الاشخاص الاسوياء)) (Wolman,1973,P.263)

تعريف بيك (*Beck*)

((هو توقعات سلبية بشأن الذات والعالم والمسقبل تؤدي الى انفعالات اكتئابية)) (Lewinsohan,1981,P.213)

- تعريف قاموس السلوك الاجتماعي وطرق البحث الاجتماعي

((هو حالة حادة مزمنة من اليأس والحزن والكدر، وهو نظير غير مشابه للفرح والبهجة، ويشار له بأنه علامة لحالة نفسية مرضية)) (Stang and Wrightsman, 1981,P.26)

- تعريف كمال

((هو اتجاه انفعالي باثولوجي في النهاية، ينطوي على شعور بعدم الكفاية)) (كمال، 1988، ص 37)

- تعريف البياتي

((هو حالة من الشعور بالحزن والحصر والتشاؤم، والرغبة في الموت واضطراب في النوم والهظم، وفقدان الشهية للطعام، وفقدان الاهتمام الجنسي، والميل الى العزلة من المجتمع)) (البياتي، 1991، ص38)

- تعريف السليفاني

((هو استجابة مرضية تنتج من تعرض الشخص الى ضغوط اجتماعية او اقتصادية او بيئية، كنقص الدعم الاجتماعي او فقدان شخص عزيز او خسارة مالية او تفكك اسري)) (السليفاني، 1990، ص 31)

- تعريف العوادي

((هو انفعال وجداني ينتج عن اضطراب المزاج يتميز بالحزن والشعور بالبؤس وضيق الصدر والاحتصار وفقدان الثقة بالنفس ونقص القدرة على العمل والنظرة السوداوية للحياة والاحساس بالقنوط والعجز)) (العوادي، 1992، ص 68)

- **التصنيف الامريكي للامراض – المراجعه الرابعة**

((هو المزاج الحزين وصعوبة التفكير بوضوح، وتباطؤ الحركة والفعالية، واضطراب في النوم وخاصة الاستيقاظ مبكراً جداً بدون ضرورة، وافكار انتحارية متكررة بدون اي خطة محددة، واضطراب الشهية والشعور بالذنب))(Kaplan and Sadock, 1994,P.504).

- **تعريف وائل صالح**

((هو حالة مرضية تنطوي على درجة عالية من الآلم النفسي مصحوباً بانخفاض واضطراب المزاج، والتقليل من قيمة الذات، والشعور بالذنب، وتغير في المزاج النهاري، والانسحاب الاجتماعي مصحوباً بالاوهام وضعف التركيز واضطراب الذاكرة، ونظرة سلبية للذات والمستقبل، مع وجود الافكار الانتحارية)) (وائل، 1995، ص2)

- **تعريف محمود**

((هو اضطراب عصابي يمثل حالة من الحزن الشديد تسيطر على الفرد، يرافقها شعور بالذنب وانعدام الثقة بالنفس وتأنيب الذات وتحقيرها)) (محمود، 1999، ص 36)

- **تعريف الجواري**

((هو احد اضطرابات المزاج (الوجدانية) له جوانب انفعالية تتمثل في كراهيه الذات التي قد تصل الى الانتحار، وجوانب معرفية تتمثل في انخفاض تقدير الذات

واضطراب الذاكرة وتوقع الفشل وعدم القدرة على التركيز، وجوانب بدنية تتمثل في اضطراب الشهية والنوم، والبكاء وتناقص الطاقة)) (الجواري، 2001، ص 20)

من استعراض التعاريف السابقة للاكتئاب نجد ان جميع التعاريف تؤكد على ان الاكتئاب اضطراب غير سوي، كما ان معظمها يؤكد على انه حالة تتميز بالحزن الشديد تسيطر على الفرد وليس لديه القدرة على التغلب عليها. وان له اعراض جسمية ونفسية تعكس اثارها على حياة الفرد بصورة عامة وفي شتى المجالات.

تصنيف الاكتئاب (Classification Of Depression)

توجد عدة تصنيفات للاكتئاب، فقد صنفه كندل (Kendall) 1968 الى اربعة اصناف رئيسة هي :

1- **الكآبة النفسية (Psychgenic) او العصابية (Neurotic) او الانفعالية (Reactive)** وتحدث نتيجة رد فعل للحزن الناتج عن تعرض الفرد لضغوط نفسية او حوادث مهمة في حياته كفقدان شخص عزيز.

2- **الكآبة الذاتية (Endogenous) او الذهانية (Psychotic)** وتتميز بكونها حالة من الحزن الدائم والتي تحدث بصورة آنية من غير سبب ظاهر وانما نتيجة استعداد وراثي تكويني.

3- **الاكتئاب الدوري (Cyclothymia)** وهو احد ادوار الهوس الاكتئابي ولا يختلف في اعراضه عن الاكتئاب الذهاني.

4- **اكتئاب سن اليأس (Involutional MelanCholia)** وهي حالة لاتختلف عن الاكتئاب الذهاني، ويحدث عند النساء في الاربعينات وعند الرجال في الخمسينات من العمر (العوادي، 1992، ص 68- 71).

ويضيف الحفني (1975) الاكتئاب الى ثلاثة مستويات هي، الاكتئاب الخفيف، والحاد، والذهول الاكتئابي (الحفني، 1975، ص 209)

ويكاد تصنيف زهران (1978) يقترب من تصنيف الحفني، اذ صنفه الى اكتئاب خفيف (Mild) واكتئاب بسيط (Simple) واكتئاب حاد (Acute) واكتئاب مزمن (Chronic) يستمر لمدة طويلة من الزمن، واكتئاب شرطي (Conditional) وهو الذي يرجع مصدره الاصلي الى خبرة مؤلمة تعود الى الظهور بظهور وضع مماثل للخبرة المؤلمة السابقة (حامد، 1978، ص 429) .

وقد صنفت منظمة الصحة العالمية (World Health Orgnization) الاكتئاب في تصنيف عام (1987) الى :

1- نوبه كآبه خفيفة الشدة وتصنف الى :

أ- نوبة كآبه خفيفة الشدة غير مصحوبة باعراض جسمانية.

ب- نوبة كآبه خفيفة الشدة مصحوبة باعراض جسمانية.

2- نوبه كآبه متوسطة الشدة وتصنف الى :

أ- نوبه كآبه متوسطة الشدة غير مصحوبة باعراض جسمانية.

ب- نوبه كآبه متوسطة الشدة مصحويه باعراض جسمانية.

3- نوبه كآبه شديدة وتصنف الى :

أ- نوبه كآبه شديدة غير مصحوبة باعراض ذهانية.

ب- نوبه كآبه شديدة مصحوبة باعراض ذهانية

(World Health Orgnization,1987,PP81-83)

ويشير الجادري (1990) الى ان اكثر التصنيفات في الطب النفسي شيوعاً للاكتئاب هي، الكآبة النفسية (الانفعالية، العصابية) والتي تسببها ظروف بيئية قاسية، والكآبة الذاتية (الذهانية، الدورية) والتي تسببها عوامل ذاتية المنشأ، وتصنف ضمن الاضطرابات الوجدانية الذهانية (الجادري، 1990، ص77—78).

ويصنف السيلفاني (1990) الاكتئاب الى صنفين، العقابي (النفسي)، والذهاني(العقلي) . ويرى ان الشعور بالذنب ولوم النفس هو حالة ترافق الاكتئاب الذهاني (العقلي)(السيليفاني، 1990، ص59).

اما الشامسي(2000) فيصنف الاكتئاب الى :

1- **الاكتئاب العصابي** : وهو اكتئاب مخفف ينجم عن القلق والشعور بالذنب والكبت، ويمتد لفتره زمنية طويلة.

2- **الاكتئاب الذهاني** : وهو اكتئاب غير معروف المصدر، ولا يكون ناجم عن استجابة لحادثة محزنة يمكن تحديدها.

3- **الاكتئاب التفاعلي** : وهو عباره عن رد فعل قوي لصدمة عنيفة مؤثرة، وغالباً مايكون نتيجة للكوارث او الشدائد، وهو قصير المدى ولايبقى طويلاً، ولايعود الا بظهور وضع مشابه للحالة الاصلية التي سببته.

4-**الاكتئاب المزمن** : وهو حالة دائمة من الاكتئاب.

5-**الذهول الاكتئابي** : وهو اشد انواع الاكتئاب خطورة، وحالة نكوص بالفرد الى مرحلة الطفولة، يلزم فيها الفراش ولا يتحدث ابداً، ولا يشارك في شيء، ولايأكل ويحتاج الى المساعدة وعناية الآخرين دائماً.

6-**الهوس الاكتئابي** : ويتميز بدورات مختلفة من الابتهاج والشعور بالفرح الشديد الخارج عن المألوف، وتسمى هذه الحالة بالهوس، بعد ذلك يمر المريض بدورات معالجة لهذه الحالة فيكون في اكتئاب شديد (الشامسي، 2000، ص 3)

اعراض الاكتئاب

تتفاوت اعراض الاكتئاب من حيث شدته وبساطته، كما تختلف من حيث حدة الاصابة او البطء في تطورها، ففي بعض الاحيان لاتزيد هذه الاعراض الا قليلاً عن المزاج الاعتيادي، وقد تبلغ حداً من الشدة يصعب تفريقه عن الاكتئاب المرضي في احيان اخرى (علي، 1967، ص285) .

وبصورة عامة يمكن تلخيص الاعراض الآتية للاكتئاب :

1-الانقباض واليأس والقنوط وهبوط الروح المعنوية والحزن العميق.

2-بطء التفكير والحركة والانطواء والانسحاب والوحدة والصمت والشرود الذهني.

3-عدم الاهتمام واللامبالاة بالبيئة المحيطة وقصور الدوافع والميول واهمال الاسرة والعمل.

4-الشعور بانعدام الجدوى وعدم القيمة واحتقار الذات والشعور بالآثام والذنوب وطلب العقاب ومحاولة الانتحار او التفكير به.

5-فقدان الشهية ونقص الوزن والامساك.

6-الصداع والتعب والارق وفي حاله النوم يستيقظ المصاب مبكراً.

7-نقص الشهوة الجنسية والضعف الجنسي او البرود الجنسي (الشامسي، 2000، ص5) .

الاطر النظرية المفسرة للاكتئاب :

تنوعت وجهات النظر التي تناولت موضوع الاكتئاب وفيما يلي عرض لأهم هذه التوجيهات :

ا- المنظور الفلسفي (Philosophic Perspective)

لقد رافق الاكتئاب الانسان عبر مسيرة وجوده وحضارته، اذ عُرف منذ فجر التاريخ، وذكرت اعراضه في كتابات المصريين القدماء والاغريق والبابليين (الحجار، 1989، ص83). ففي الحضارة المصرية القديمة، وقبل اكثر من(3000) عام، نجد ان الاكتئاب قد عُولج من قبل الكهنه الذين فطنوا الى الاكتئاب الذي يرافق فقدان الخبرات الحسية (Concro, 1985, P.760)

وقد كان للفلاسفة العرب المسلمين اهتمام واسع بمفهوم الاكتئاب، وقد سمي بمسميات عدة، فقد تنبه اليه المسلمون الاوائل وعرفوه بأسم (الهم والوجد) ،

وارجعوا سبب الاكتئاب الى الافراط في العمليات العقلية كالتفكير والتذكر مما يجلب الهم.

اما (الرازي) فقد اطلق على الاكتئاب تسمية الوسواس، ويرى ان كثرة التفكير وكثرة الاعمال الذهنية تجلب الوسواس (الاكتئاب)، وتؤدي الى اصابة الانسان بالحمى والهزال. ويؤكد على ان لكل من الافراط والتقصير في طلب العلم او عدم اجادة المهنة او التمكن منها وتركها يؤدي الى الاصابة بالهم والوسواس، ومن ثم الاكتئاب (يوجين وبرنارد، 1985، ص 85).

وقد كان لأبن سينا اهتمامات عديدة، منها كتاباته الكثيرة في قضايا نفسية علاجية عالج فيها موضوع الاكتئاب، وقد اسماه (الحزن والوجد). وكان يؤكد ضرورة تعزيز العلاج النفساني بالعقاقير، ورفض رفضاً قاطعاً الآراء والمعتقدات التي تجعل (الجن) سبباً لحدوث الامراض النفسية ومنها الاكتئاب.

اما (الغزالي) فقد اكد بأن الافراط بالهم والكرب يؤدي الى حدوث الحزن الدائم (الاكتئاب) ، وقد اشار في كتابه (المنقذ من الضلال) الى اسلوب التأمل الباطني (الاستبطان) لدراسة احوال النفس وحوافزها، وقد طبق هذا الاسلوب على حالات الاكتئاب التي سماها (القنوط) (عماد، 1984، ص 6).

وقد اوضح (ابو زيد البلخي) في كتابه (مصلح الابدان والنفس) ان الحزن نوعان، نوع عادي او طبيعي، ونوع اخر ينقسم بدوره بين معروف السبب وغير معروف السبب يسبب القلق للانسان. ويرى ان الحزن اذا اشتد يتحول الى جزع

والذي له اعراض نفسية وبدنية مثل عدم السرور ومنع النشاط. ويوصي بالعلاج النفسي على وفق الاسلوب المعرفي عن طريق بناء الشخص دفاعاته الذاتية في مواجهه الظروف (الزبير أ 1993، ص 126).

وقد اهتم الفلاسفة الغربيون شأنهم شأن الفلاسفة العرب بموضوع الاكتئاب، وقد عرف بأسم السوداء، فقد بين ارسطو (Aristotle) (730ق.م) بأن السوداء موجودة عند كل الشعراء والمفكرين، وهي من خصائص العبقري النفسية بقوله ((إن العباقرة جميعاً مكتئبين)) وإن اسباب التعاسة التي تجتاح العبقري كونه يدرك بعقله المأساة التي تسببها ارادة الحياة ، وهذا ما لا يدركه الاخرون، وهنا يتناسب حجم الاكتئاب طردياً مع قدرة العبقري العقلية على ادراك الارادة وضغوطها (فلاح، 1999، ص 137).

ويكاد الفيلسوف الالماني (شوبنهاور) ان يتفق مع اراء ارسطو، اذ يرى بأن الاكتئاب هو الصفة او السمة الرئيسة للعباقرة، فالعبقري بطبيعته (مكتئب، حزين) والعباقرة جميعاً مكتئبون، والاكتئاب ماهو الا المظهر الخارجي لشقاء العبقرية، وهذا الشقاء شئ محتوم تستلزمه طبيعة العبقرية نفسها، فالرجل العادي يسعى الى تحقيق اغراضه الشخصية، وهذه الغايات دنيوية صرفة ومن ثم قد يبلغها وتصل به الى السعادة التي يتمناها، وهذا مايسميه العامة النجاح في الحياة.

اما الرجل العبقري فهو لايسعى الى تحقيق غاياته الشخصية او منفعته الخاصة مطلقاً ، بل انه يرفض كل منفعه خاصة ، ويسمو فوق فرديته ، ويتجاهل مطالب ذاته، ولذلك فهو لاينجح غالباً في الحياة، بذلك المعنى المبتذل الذي يقصده الناس

بكلمة النجاح ، لذلك قلما يسلك طريقه في الحياة الواقعية الا بخطىء مرتبكة. ومن بين اسباب اكتئاب العبقري وشقائه انه لا يستطيع ان يجد له شبيهاً في الوسط الذي يعيش فيه، في حين ان عامة الناس يستطيعون ان يجدوا لهم اشخاصاً متشابهين مماثلين لهم وبالتالي فانهم سعداء بهذه الصداقة التي حُرم منها العبقري، فهو في وحدة هائلة هي سبب من اسباب شقائه واكتئابه، (مارون، 1968، ص 50-52)

لقد كتب ابو قراط (Hippocrates) قبل اكثر من (2000) سنة مقالة عن السواد (Melancholias) او الهدف الاسود (Black Gool) لوصف مزاج نمط الشخصية المكتئبة، ربط فيها بين بعض الخصائص النفسية المزاجية ولون السوائل (الاخلاط) السائدة في الجسم، ويرى ان زيادة السواد ينتج عنه السوداء (اي الاكتئاب) (محي الدين وعبد الرحمن، 1998، ص 334) .

وقد اعتمد بعض العلماء امثال كريبلين (Kreapelin) وكرتمشر (Kretschmer) وشنايدر (Schneider) فيما بعد على وصف ابو قراط للشخصية المكتئبة في التشخيص والعلاج. (Phillips,et al,1998,P.1044) .

واشار أرتوس (Aretaeus)(80م) الى ان المصابين بمرض السوداء يتسمون بمجموعة من الخصائص النفسية هي القلق ، والمعاناة من الارق وقلة النوم، والشعور بالرعب، والرغبة في الموت (Seligman,et al,1976,P.171) ، وتناقص تقدير الذات الذي يتجلى في تأنيبها واهانتها، وانتظار وقوع العقاب (سيجمند، 1979، ص112).

ويرى بلاتر (Platter) (1500م) ان السوداء هي نوع من الاغتراب العقلي (Mental Alienation) والذي يؤدي الى الحزن والخوف. ويرى ان خصائص الفزع والرعب من الاحداث غير المرئية هي السبب الرئيس المرتبط بهذا المرض، وقد نصح باستخدام العقاقير وتوجيه النصح (Diethelman and Hafferman,1966,P.15).

ب- منظور التحليل النفسي (Psycho- Analysis Perspective)

يُرجع منظرو التحليل النفسي اكثر الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب الى احداث اليمة وصدمات انفعالية يتعرض لها الفرد خلال مراحل حياته الاولى، اذ تتسم شخصيات الافراد في هذه المرحلة بالعدائية، ويكون (الانا الاعلى) عندهم قاسي وغير متسامح (Kleman and Weissman,1980,P-65) ويعتمد تقدير الذات لديهم على الاستحسان والدعم من المصادر الخارجية (الوالدان او الاخرون)، اذ يشعر الطفل بالاكتئاب عند فشله في الحصول على هذا الدعم (Wolman,1977,p.50).

ويشير علماء التحليل النفسي الى الهوس الاكتئابي التي يتألف من اطوار من مشاعر الاثم الزائدة (Seligman,et al,1976,PP.171-172) ، ويفسرونه على اساس ان الاكتئاب هو رد فعل للهوس. ففي نوبه الهوس يتجاهل الفرد ضميره فيصبح متحرراً من ضغوطه وقيوده، ويكون الفرد كالطفل الشقي في غيبة والديه، يفعل مايريد. وفي نوبة الاكتئاب يوقع الضمير العقاب بالفرد على ما ارتكبه من افعال، وما نفذه من جرائم في خياله اثناء نوبة الهوس. فكأن الاكتئاب هنا تكفير، ومتى كفر

الفرد عن ذنبه، ودفع دينه، وطهر نفسه، استطاع ان يتحدى ضميره القاسي (احمد، 1964، ص 225).

لقد فسر فرويد (Freud) 1955 اصل وطبيعة الاكتئاب في مقالته(الحزن والسوداء) التي اوضح فيها الفرق مابين الحزن والاكتئاب، فالحزن حالة طبيعية، لكن يمكن ان يتحول الى حالة غير طبيعية نتيجة اليات معقدة (Burgess,1997,P.331)، اذ يحدث فقدان للانا (Ego) عند المستوى الشعوري في الحزن، اما في الاكتئاب فيكون فقدان الانا على المستوى اللاشعوري والحالة هنا تكون غير سليمة (الحجار، 1989، ص 87).

وقد اكد فرويد في نظريته حول مراحل تكون الشخصية بأن الفرد في المرحلة الفمية (Oral - Phase) والتي هي اولى مراحل التطور النفسي الجنسي للرضيع، تنتابه حالة من التناقض الوجداني نحو والديه، ويتمثل هذا التناقض في حب الوالدين وكرهما في آن واحداً ويحصل على اللذة هنا بعض الاشياء بأسنانه، واذا ماثبت الفرد على هذه المرحلة في نموه فأنه سيكون ميالاً للاكتئاب والتشاؤم والغضب والعدوان (Freud,1940,PP.153-155) . ويكون العدوان هنا موجهاً نحو داخل الفرد، يرافقه مشاعر الذنب عقب فقدانه شخصاً او شيئاً عزيزاً عليه، اذ يشعر الفرد بالغضب والحب تجاه الشخص او الشيئ المفقود، لكنه لايستطيع التصريح بهذا الغضب او العداء بسبب كبته لهذه المشاعر وتحولها الى ذاته وتقوم الانا الاعلى (Super Ego) بمحاسبة الفرد ومعاقبته بشدة نتيجة هذه النزوات العدوانية

او الدوافع اللاشعورية مما ينتج عنه الشعور بالذنب وبالتالي الاكتئاب (Kaplan and Sadock,1995,P.103).

ويرى ابراهام ماسلو (Abraham) ان الشخص يصبح مكتئباً حينما تكون لديه استعدادات طبيعية للاصابة بالاكتئاب . ويؤكد على المرحلة الفمية والتي يعاني فيها الطفل من خيبات الامل في الحب قبل ان تحل عقدته الاوديبية، فضلاًعن تأثير العوامل المعززة التي يتكرر حدوثها في الحياة المبكرة واللاحقة (Fauci,1998,P.2493).

ويؤكد (ماسلو) على ان شعور الفرد بالغضب والكراهية تجاه الآخرين واعتقاده بأنه منبوذ بسبب هذه النقائص والعيوب الفطرية يؤدي به الى الاكتئاب، اذ وجد ان الغضب والكراهية يعدان من اهم المشاعر السائدة عند المكتئبين، وهناك مجموعة من الدلائل على العدائية المكبوته في احلام المكتئبين ، اذ انهم يحاولون الانتقام من الآخرين(Seligman,et at,1976,PP171-172) .

وتشير هورني (Horney) الى ان الشخصيات العصابية تعيش في حالة شديدة من اجبار او قسر الذات والطغيان الناجم عن كلمة (يجب) التي تجبر الفرد على قولبة نفسه داخل صورته التي يضفي عليها صفة المثالية، وهو مُساق الى ان يكون كاملاً، فهو يأمر نفسه لتنكر وتشعر وتفعل ما يجب فعله، ولكن مهما كانت صلابة الكفاح وطول دوامه، فأن الشخص لايمكن ان يبلغ او يحقق الكمال الذي يسعى في سبيله ولسبب او آخر فأنه يطلب اشياء متناقضة من نفسه والحصيلة التي لامجال لاجتنابها هو الاحساس المستعصي والمستديم بالتوتر وفي النهاية قد يطور الشخص

الشعور بالذنب والفشل والانحدار واليأس وانعدام الامل والعجز والكبرياء او الغرور العصابي وكره الذات الى الاكتئاب (Wolman,1977,P.255) .

ويعتقد بيبرنك (Bibring) 1953 انه في حالة فشل الانا(Ego) في تحقيق اهدافه خلال مراحل التطور النفسي الجنسي الاربعة التي وضعها، فأن هذا الفشل يعيق من تطور احترام الذات والشعور بالعجز والضعف الذي يمكن ان يؤدي الى الاكتئاب كما موضح في الانموذج الاتي :

انموذج بيبرنك للاكتئاب

المرحلة	اهداف الانا	خصائص الاكتئاب
الفمية	ان يكون محبوباً ويحصل على الرعاية والعطف وله قيمة	الافراد في التعطش الزائد الى الحب والعطف والدفء وتثمين الجهود
الشرجية	ان يكون مطيعاً وجيداً ولطيفاً واجتماعياً ونظيفاً ومحبوباً	الشعور بالذنب والضعف والافتقار الى السيطرة
القضيبية	ان يكون قوياً ويشعر بالأمان وله مكانة رفيعة	الشعور بالنقص وقلة الشأن والشعور بالعجز المتعلم
الكمون	ان يكون مهماً وله قيمة ولديه القدرة على الانجاز	الشعور بالعجز وانخفاض احترام الذات

(Rawlins and Beck,1993,P.260)

ويعتقد جون باولبي (John Bowlby) 1973 بأن الاكتئاب يمكن ان يكون استجابة لخبرات الانفصال او الفقدان في الطفولة. وقد اشار الى مايسمى بنظرية (الفقدان الشخصي) التي تشير الى ان الاكتئاب يحدث حينما يحدث الانفصال عن اشخاص مهمين في حياة الفرد(Bowlby,1973,P.140).

وينظر (ادلر) الى الامراض النفسية بصورة عامة بنفس الصورة تقريباً على الرغم من انه استنتج بعض الاختلافات، ويرى بأن الاكتئاب هو محاولة للسيطرة على الآخرين من خلال النقص والشكوى(محمد، 1998، ص 553) .

ويرى (اريكسون) ان من اسباب الاكتئاب هو عدم ثقة الفرد بنفسه وبالعالم الخارجي الذي يحيط به، وعدم قدرته على البت في الامور، وفشله في الانجاز، وعدم حصوله على تقدير عالي للذات او حتى فهمها وتحقيقها (محمد وكمال، 1986، ص 177-178).

اما (يونك) فيؤكد على الذكريات المكبوته في اللاشعور والتي لها دور مهم في تكوين الاكتئاب (العوادي، 1992، ص 44-45).

ج- المنظور الوجودي (Existentialism Perspective)

لقد اقترن المفهوم الشائع للوجودية بالاحساس بالحزن والعجز والكآبة واليأس (قاسم، 1987، ص 203).

ووفقاً للمنظور الوجودي فأن الاكتئاب هو توقف شعور الفرد بالزمن الذاتي وبوجوده، وهذا الرأي يوضح مدى التغير الذاتي تجاه الشعور بالوقت والزمن عند المكتئبين كما افصحوا عنه بعد شفائهم (الدباغ، 1977، ص108).

وترى الوجودية انه من الصعب على المكتئب ان يرى مجاله الانساني الاصيل للخبرة المعاشة بالدقة والوضوح الكاملين، ولا يستطيع ان يترجم خبراته الرئيسة التي يحصل عليها الى مفاهيم منتظمه(Adrian,1966,p.175) .

ويربط (جان سارتر) بين القلق والاكتئاب فيقول ((انني اقلق ازاء المستقبل، وان هناك افعالاً معينة ومهمه تواجه الانسان تجعل هذا القلق يبزغ او يظهر فالقلق والاكتئاب هما شعور ناتج عن مسؤوليتي تجاه الآخرين)) (جان، 1965، ص32).

د- المنظور السلوكي (Behavioral Perspective)

يرى المنظرون السلوكيون ان الاكتئاب مكتسب شأنه شأن اي سلوك آخر. وهم يفسرونه بمصطلحات المثير والاستجابة ، فالمكتئبون يتسمون بانخفاض لعدة انواع من النشاطات وزيادة لانواع اخرى والتي عادة ماتكون الهروب والتجنب.

ويؤكد السلوكيون على ان السبب الرئيسي للاكتئاب هو فقدان التعزيز، اذ ان الخمول او ضعف الفعالية والشعور بالحزن لدى المكتئب هو نتيجة انخفاض مستوى التعزيز الايجابي وارتفاع مستوى الخبرات غير السارة (Atknson and Richard,1996,p.510)

ويمكن علاج مرضى الاكتئاب بزيادة التعزيز الايجابي، وازالة الخبرات غير السارة (Klerman and Weissman, 1980,P.68)

وهناك الكثير من الاحداث تؤدي الى الاكتئاب (كموت شخص عزيز او فقدان العمل ... الخ) وذلك حينما يجري اضعاف التعزيز المتعود. فضلاً عن ذلك فأن الاشخاص الذين يحملون استعدادات للاكتئاب قد يفتقرون الى القدرة على التعامل مع الاحداث المؤلمة. كما ان قلة التفاعل الاجتماعي يؤدي بالفرد الى فقدان مصدراً رئيسياً للتعزيز كان يحصل عليه من الاصدقاء والاخرين، اذ ان سلوك

المكتئب عادة ما يميل الى الانعزال حتى من اقرب الافراد. وان هذا الانعزال قد يؤدي الى حدوث سلوكيات غير توافقية مثل البكاء ونقد الذات والتكلم عن الانتحار (Atkinson and Richard,1996,P.570) .

ويرى بافلوف (Pavlov) ان سبب الاكتئاب يتمثل بالصدمات التي يتعرض لها الطفل في الصغر وتكرار التجارب المؤلمة كالفشل والحرمان، اذ تسبب له حالة من تطبيع المزاج في اتجاه الاكتئاب، الذي يمكن ان يستثار في تجارب الكبر، خاصة اذا كانت هذه التجارب مشابهة لتجارب الصغر (علي، 1988، ص 239).

اما في الاشتراط الاجرائي، فأن نوع الاحداث البيئية ومعدلاتها هي العوامل الاساسية للاكتئاب، والذي يحدث نتيجة احد المواقف الثلاثة الآتية :

- انخفاض معدلات التعزيز
- ارتفاع معدلات العقاب
- استبعاد المثيرات المميزة لنتائج الاستجابة – التعزيز (الجواري، 2001، ص 55) .

وقد اقترح ريم (Rehm) (1977) انموذجاً للاكتئاب على اساس عيوب ضبط الذات، وقد حدد في انموذجة النواقص الخاصة بضبط الاكتئاب في ثلاثة جوانب هي :

1- **مراقبة الذات** : فالافراد الذين يعانون من الاكتئاب يكونون منتبهين للاحداث السلبية (السيئة) بشكل انتقائي، فضلاً عن كونهم منتبهين وبشكل انتقائي ايضاً الى النتائج الفورية اكثر من النتائج المؤجلة.

2- **تقويم الذات** : يضع المكتئبون معايير اً قاسية في تقويم انفسهم.

3- **تعزيز الذات** : تكون للمكتئبين معدلات منخفضة من سلوكيات تعزيز الذات، بالاضافة الى معدلات عالية من سلوك عقاب الذات (الشناوي والسيد، 1988، ص 645).

ويطرح (ليوفنش) انموذجاً آخر للتدعيم السلوكي للاكتئاب يفترض فيه ان السلوكيات والمشاعر الاكتئابية تستثار بسبب انخفاض معدل تعزيز الاستجابة. وقد وجد ان المكتئبين يقومون بسلوكيات اقل ويستقبلون تعزيزاً ايجابياً للذات اقل، ويمارسون مهارات اجتماعية اقل ، وتقل انشطتهم مقارنة بالافراد غير المكتئبين (زينب ، 1995 ، ص36).

ويؤكد ليونسز (1974) على ان سبب الاكتئاب هو انخفاض معدل التعزيز الايجابي الذي يحدث لسببين :

1- فشل الفرد في القيام بالاستجابات المناسبة لتلقي التعزيز الايجابي .

2- فشل البيئة في توفير التعزيز (Rawlins and Beck , 1993 , P.260) .

هـ- المنظور المعرفي (*Cognitive Perspective*)

ان جوهر النظرية المعرفيه يشير الى ان عمليات تفكير الفرد هي التي تحدد ردود فعله الانفعالية (Beck et at, 1979,P.209).

ويكاد جميع المنظرون المعرفيون ان يتفقوا على ان الاضطرابات النفسية هي حصيلة لعمليات التفكير اللاعقلانية واللاتكيفية، اذ اشاروا الى وجود علاقة بين

هذه الاضطرابات النفسية والمدركات بما تتضمنه من معتقدات وافكار وتوقعات (الريحاني وحمدي، 1989، ص38).

لقد ركز المعرفيون وعلى رأسهم ارون بيك (Aron Beck) والبرت الس (Ellis) عند دراستهم للاكتئاب على انظمة التفكير، اذ انهم لم يركزوا على مايفعله الناس، ولكن على الكيفية التي يقيمون بها انفسهم والعالم، فالسمة الرئيسة للمكتئبين هي نظريتهم السلبية لأنفسهم، والتي تتضمن نظرة تقدير واطئة للذات وانتقادها ولوم النفس، ورغبات انتحارية، ويكون ادراكهم للامور غير موضوعي ، اذ انهم يميلون الى المبالغة في الاخطاء التي تحدث لهم (Beck , 1976,P.3) .

ويشير اصحاب هذا المنظور الى ان الاكتئاب ليس حالة مزاجية وحسب، ولكنه نتيجة مدركات خاطئة وخلل في التفكير، وهم يؤكدون على وجود عوامل مساعدة لحدوث الاكتئاب كالعوامل البايولوجية او النفسية او الاجتماعية. وبالنسبة لهم فأن اضطراب الفكر له ثلاث عوامل اساسية هي :

1-عامل سوء تكيف الفرد مع محيطه.

2-عامل الرأي السلبي الذي يكونه الفرد عن نفسه وعن العالم.

3-عامل الاخطاء المنطقية الشائعة في استجابته للمعلومات الجديدة (Beck et al,1979,P.210)

ويفسر المعرفيون بعض المظاهر السلبية للاكتئاب كالخمول والتعب والتهيج على انها نتاجاً للمحتوى المعرفي السلبي، فالخمول والسلبية تعبيران عن فقدان

الدافعية التلقائية، والتعب السريع مبعثة التوقع الدائم للنتائج السلبية لاي فعل يقوم به المكتئب (ارون، 2000، ص 142)

ويرى (بيك) ان الاكتئاب هو اضطراب فكري بالدرجة الاساس، وان تقويم الناس للمواقف يحدد انفعالاتهم ومن ثم تقويم الاحداث وتقدير كيفية التعامل ازائها. فالفرد المكتئب يكون بحالة من التفكير السلبي الذي يميل وبصورة آليه الى التفكير بالاحداث التي تتبع مباشرة الانفعالات غير السارة (Atkinson and Richard, 1996,P.526) ، كما انه يكون مشغولاً في التفكير المتضمن تشويهاً واضحاً للواقع . ومن وجهه نظره ان المكتئب يشعر بهذا لأنه يرتكب اخطاءاً معينة في الاستدلال والتعميم، فهو يضع حاجزاً بطريقة تجعله ينظر الى الامور بسلبية، فضلاً عن انه يسترجع الذكريات السلبية او ذات المحتوى السلبي بسهولة اكبر من الاحداث ذات المحتوى الايجابي (Blaney , 1977 , P.120) .

لقد حدد بيك ثلاثة انماط معرفية رئيسية لدى المكتئبين تجبرهم على النظر الى انفسهم والبيئه والمستقبل نظرة سلبية هي :

1- ادراك الافراد لأنفسهم بأنهم عديمو الاستحقاق والكفاءة وايمانهم بأنهم فاشلون ويعزون هذا الفشل الى نقص غير واضح سواء كان جسمياً، انفعالياً ام معنوياً. ويحدث رفض الذات نتيجة لهذه الادراكات.

2- ينظر المكتئبون الى تفاعلاتهم مع العالم الاجتماعي على انها فقيرة في احسن الاحوال، وهم حساسون جداً الى اي حاجز يكون في طريق تحقيق اهدافهم،

فأي درجة من الصعوبة تفسر بأنها نتيجة او مؤشر لعدم كفاءتهم التامة، والحقيقة الاخرى للتفسير السلبي للتفاعلات هي الحرمان (Deprivation) ، اذ يدرك المكتئبون الاحداث التي تبدو للاخرين عادية بأنها خسارة خطيرة.

3- توقعات المكتئبين السلبية للمستقبل، فكما انهم يحملون تفسيرات سلبية عن انفسهم وعلاقاتهم الاجتماعية، فانهم يدركون المستقبل وكأنه محمل بكثير من المشاكل والمصاعب، فضلاً عن ان توقعاتهم القصيرة المدى تكون سلبية ايضاً (Beck, et al ,1979,P.209) .

وقد اطلق بيك على هذه الانماط الثلاثة (النظرة التشاؤمية السلبية للذات، وللعالم الخارجي والمستقبل) بالثالوث المعرفي او الاكتئابي، ويتضمن ذلك افكاراً عن اللاقيمة والذنب وعدم الكفاء' والانهزام والحرمان واليأس. ومن ثم تتحرك اعراض الاكتئاب عن طريق ميل الفرد الى تفسير خبراته ضمن هذا الاطار.

وطبقاً للنموذج المعرفي فأن موقفاً غير سار من مواقف الحياة يستثير ابنية معرفية ترتبط بالهزيمة والحرمان وخبرات سلبية ولوماً للذات تؤدي بدورها الى التأثيرات المرتبطة بها كالحزن والقلق والشعور بالوحدة واليأس وتناقص الاداء بشكل واضح (عادل،2002، ص162) .

ان اعراض الاكتئاب الوجدانية والسلوكية والدافعية والبدنية جميعها هي نتيجة مباشرة لذلك التنظيم او الثالوث المعرفي السلبي (الانصاري، 1998، ص 24)، وكلما اصبح هذا الثالوث مسيطراً كان المريض اكثر اكتئاباً (رشاد، 1993، ص 24).

ويؤكد السن (Ellis) في نظريته العلاج العقلاني الانفعالي على ان الاضطرابات النفسية تولدها افكار الفرد، وانها لا تنشأ عن الخبرات والحوادث التي يمر بها الناس، وانما بسبب الاعتقادات التي يحملها الناس عن هذه الحوادث. وقد تكون هذه الاعتقادات لاعقلانية، وبالتالي تدفع من يؤمنون بها الى ان يصبحوا مضطربين ومكتئبين، وغير فعالين وغير سعداء، وبالمقابل فأنهم اذا حرروا انفسهم من تلك المعتقدات اللاعقلانية، فأنه يصعب عليهم الوقوع فريسة للاضطرابات العاطفية، او على الاقل فأن اضطراباتهم العاطفية لاتدوم (الحجار، 1992، ص69).

كما تؤمن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي بأن التفكير يسبق الانفعال، وان هناك علاقة تفاعل متبادل بين التفكير والانفعال والسلوك. اذ يوجد اتصال متبادل بين هذه الوحدات الثلاث، فهي غير منفصلة، وتؤثر في بعضها البعض، وان اي تغير في واحدة منها يؤدي الى تغير متزامن في الآخرتين (ريما، 1994، ص 26).

ان جوهر نظرية العلاج العقلاني الانفعالي يتلخص في ان الم الكائن البشري يصدر عن مصدرين، خارجي وداخلي، الاول هو الآلم الذي يقع على اجسادنا من جوع او مرض اي الآلم الفيزيائي، اما الآلم من النوع الثاني فهو الذي يتأتى من التفكير الخاطئ اللاعقلاني. اذ ان تأويلات وتفسيرات الفرد هي المسببه لرد الفعل السلوكي الانفعالي (الحجار، 1992، ص 70) .

ويفترض سيليكمان(Seligman) في نظرية (الفشل المتعلم) من خلال تجاربه على الحيوان ان الاكتئاب هو رد فعل للعجز، اذ ان تعريض الحيوانات لصدمات كهربائية لايمكنها الهروب منها يودي بها الى العجز واليأس وبالتالي الاكتئاب. وهنا

يؤكد (سيليكمان) على دور اليأس كونه مسبباً للاكتئاب، وهو يرى ان فشل الفرد او عجزه عن التحكم بالاحداث التي يواجهها يؤدي به الى الاكتئاب (Kaplan and Sadock,1996,P,103) فالافراد يمتلكون حاجة قوية لممارسة الضبط الذاتي او التحكم في محيطهم، او بالاحداث التي يمرون بها، ويرى ان توقع الافراد بأن الاحداث او المواقف التي يمرون بها غير قابله للضبط او التحكم، يخلق لديهم حالة من العجز المؤدي الى اضطرابات نفسية من اهمها الاكتئاب، فالمكتئب يعزو وينسب للاحداث المقبلة اتجاهات وتوقعات سلبية، وهذا يؤدي الى تقيم ذاتي غير مرغوب وتفترض نظرية العجز المتعلم، ان بعض اشكال الاكتئاب على الاقل في مرحلة الطفولة والمراهقة هي نتيجة للانماط المعرفية السلبية، والاحكام العقلية النهائية (هياجنه، 1997، ص 18).

و- المنظور الاجتماعي (*Social Perspective*)

تؤدي الظروف الثقافية والاجتماعية على اختلاف اشكالها دوراً واضحاً في تمهيد الطريق للعديد من الافراد للاصابة بالاضطرابات النفسية وخاصه الاكتئاب. اذ يؤكد المنظرون الاجتماعيون على ان سبب الاكتئاب هو استجابة للفقدان ولعملية التفاعل التي تحدث بين الفرد والمجتمع، وتطور تصرفات الافراد داخل النظام الاجتماعي للعائلة وجماعة الاقران (Burgess,1997,p.332) .

وقد يكون الاكتئاب عادة تعلمها الشخص لأن سلوكه هذا كان يعزز باستمرار من المحيطين به، او لأنه فشل في ان يتعلم كيف يسلك سلوكاً سوياً(الوقفي، 1998، ص 595) وغالباً مايصاب الفرد بالاكتئاب بعد احداث الحياة

والضغوط الشديدة التي يتعرض لها مباشرة او بعد مدة زمنية قليلة، وتتضمن احداث الحياة وفاة شخص عزيز، او فقدان مهنة، او الطلاق او الانفصال عن الاسرة (Fontaine and Fletcher,1999,PP.245-246).

ويعزو (ليونسن) و(اركوند) الاكتئاب الى فقدان التعزيز والتفاعل الاجتماعي، فقد وجد ان الافراد المكتئبين يمرون غالباً بأحداث غير سعيدة وغير معززة في حياتهم بدرجة كبيرة، وبسبب قلة التعزيز الذي يحصل عليه المكتئبون فأنهم يكونون اقل طاقة واقل فعالية خاصة في التفاعلات الاجتماعية، وهذا بدوره يجعل حصولهم على التعزيز اقل، اذ نجد ان المحيطين بهم يميلون الى تجنبهم مما يؤدي الى تعميق الاكتئاب (Lewinshon and Arconad,1981,P.81) .

ويمكن ان يعود الاكتئاب الى عدم الاتساق في العلاقة بين الطفل ووالدية فيؤدي به الى تقدير واطئ لذاته، وفي حالة كون التعزيز يقدم فقط عندما يظهر الابناء سلوكاً يرضي الوالدين، فهنا يكون سلوك الابناء في البيت منصباً لاشباع توقعات الوالدين فأذا كانت هذة التوقعات غير واقعية – اي اعلى من قابليات الابناء على تحقيقها – هنا يشعر الابناء بأن الاهل لايستطيعون ان يوفروا لهم ما يحتاجونه من حب فيصابون بخيبة الامل ويبدأون بوضع تقدير واطئ لذواتهم ويتعرضون بالتالي للاكتئاب.(Pasqali et al ,1985,P.545) .

كما يحدث الاكتئاب بسبب عدم الاستقرار الاقتصادي او الفقر والحرمان، او فقدان العمل او الخسارة التجارية او عدم قدرة الدخل على تغطية احتياجات الفرد

ومتطلباته الحياتية مما يجعله عرضة للعوز والحاجة وفقدان التقدير الذاتي. وقد يعود الاكتئاب الى الوحدة او العزلة التي يعيشها الفرد والتي لايكون هناك مفراً منها، اذ لايجد الفرد شخصاً يتكلم معه او شخصاً يشغله (السليفاني، 1990، ص 73) .

وتزداد الاعراض الاكتئابية بزيادة مدة وشدة العزلة عن المجتمع، فقد وجد ان من خلال الاعراض الاكتئابية يمكن التنبوء الى حد كبير بمدى العزلة الاجتماعية التي يعاني منها الفرد (عادل، 2000، ص 200) .

ومن الامثلة التي تعزز دور العوامل الثقافية والاجتماعية في الاصابة بالاكتئاب، هو اصابة نسبة كبيرة من الزنوج الامريكان بالاكتئاب نتيجة العنصرية التي تقوم على اساس التفرقة بين الافراد وعدم المساواة، اذ تسند الوظائف والترقيات المهنية بحسب العرق وليس الاداء، وهذا قد يجلب الاكتئاب (Fontaine and Fletcher,1999,P.245)، فالطموحات والقدرات والمواهب لدى بعض الافراد وتعرضهم لصدمة عدم توفر الفرصة الملائمة لابرازها يؤدي بهم الى ابراز هذه الطموحات بطرق تؤثر على السلوك الاجتماعي والنفسي للفرد (السامرائي، 1997، ص 14).

ز- المنظور البايولوجي (*Biological Perspective*)

تركز النظريات البايولوجية على الاضطرابات الحاصلة في الغدد والجهاز العصبي او في كيميائية الدم على اساس ان هذه العوامل منفردة او مجتمعة تؤدي الى الاصابة ببعض الاضطرابات النفسية ومنها الاكتئاب. (Rawlibs and Beck, 1993, P.260) وفيما يأتي توضيح لأهم هذه العوامل واثرها في الاكتئاب :

1- الجينات (Genetics)

هناك ادلة كثيرة تدعم وجود عامل جيني وراثي يسبب او يدفع بعض الافراد الى الاكتئاب، اذ ينتقل الاستعداد الوراثي للاصابة به عن طريق جينات متعددة تجعل الفرد مهيأ للاضطراب، وحينما تورث هذه الخصائص فأنها تتحكم في الجهاز العصبي المركزي والمحيطي. (Atknson and Richard, 1996,P.531) .

ويفترض الوي واهرنز (Alloy and Ahrens) 1987 ان الافراد يكونون عرضة للاكتئاب بسبب امتلاكهم تركيب جيني وراثي مسبب للاكتئاب يؤدي الى التفكير المشتت (Alloy and Ahrens,1987,P.367) وقد اظهرت الدراسات ان معدل انتشار الاكتئاب يكون اكثر بين الاقرباء الذين لديهم مثل هذا الاضطراب من عموم المجتمع، اذ توصلت دراسة كالمان وكلاتر (Callman and Clater) الى ان اقرباء المصابين بالاكتئاب يتعرضون للاصابة بهذا الاضطراب اكثر من غيرهم، فقد كانت نسبة اصابة الاقرباء من الدرجة الاولى تتراوح بين 10- 15٪ (السليفاني، 1990، ص 47).

كما اشارت دراسات اخرى الي وجود احتمالاً يقرب حوالي (75٪) باصابة كلا التوأمين في التوائم المتماثلة الاحادية البويضة بالاكتئاب مقارنة بالتوائم غير المتماثلة ثنائية البويضة، اذ تصل نسبة الاصابة حوالي (20٪) . وان احتمال اصابة الابناء من الآباء المصابين بالاكتئاب ثلاثة اضعاف الابناء المتبنين. ولكن على الرغم من ذلك فقد يصيب الاكتئاب الافراد الذين ليس لهم تاريخ عائلي للاصابة بهذا الاضطراب . (Fontaine and Fletcher, 1999,P.243)

وعلى الرغم من هذه الاشارات الاحصائية فقد وجد ان العامل الجيني لايؤدي بالضرورة الى الاصابة بالاكتئاب ولكنه يمثل عاملاً مهماً للاصابة، وهذا يتطلب وجود عوامل اخرى لكي يحدث هذا الاضطراب، وتتعلق بعض هذه العوامل ببنية الجسم، اذ وجد ان اصحاب البنية القصيرة الممتلئة (Stocky) اكثر عرضه للاصابة بالاكتئاب من اصحاب البنية الطويلة النحيفة (Munro and (Sparely) (Gulloch,1969,p.216 .

2- الهرمونات (Hormones)

ان الاضطرابات الغددية العصبية تعكس اضطرابات نفسية ومنها الاكتئاب، اذ وجد ان اضطراب الغدد العصبية تعكس الاضطراب الى الغدة تحت المهاد الهايبوثلاموس (Hypothalamic) التي يكون محوريها الغدتين النخامية (Pituitary) والكظرية (Adrenal) فعالين في نوبات الاكتئاب، وتؤدي الى زيادة افراز الكورتزول (Cortisol) وقلة افراز هرمون (الثيروكسين) المحفز للغدة الدرقية (Tesesterone) (Kaplan and Sadock,1996,p103) .

ويؤثر هرمون الميلاتونين (Melatonin) على المزاج ، وهذا الهرمون يتاثر بكمية الضوء، اذ تعيق كمية الضوء القليلة انتاجه، لذلك فأن الاكتئاب يرتبط بفترات معينة من السنة بحسب كمية الضوء المتوفرة، اذ يحدث سنوياً في فصلي الخريف والشتاء بسبب قله كمية الضوء مقارنة بفصلي الربيع والصيف الذين تزداد بهما كمية الضوء (Fontain and Fletcher,1999,p244) .

وتؤثر نسبة هرمون البرولاكتين (Prolactine) في حدوث اضطرابات المزاج ايضاً، اذ ان زيادة تركيزه يؤدي الى الاصابة بالاكتئاب (الزراد ، 1984 ، ص104)

3- العامل البايوكيمياوي (Biochemical Factor)

ظهر انموذج الكيمياء الحياتية للاكتئاب مع التطور الذي حصل في علم فسلجة الاعصاب (Neuro Physiolohy) الذي يتعلق بمتغيرات الكيمياء الفسيولوجية التي تسهم في حدوث الاكتئاب(Rawlins and Beck,1993,P.259)، اذ وجد ان عدم التوازن الكيميائي يؤدي الى حدوث الاكتئاب. (www.2003,p.1)

فقد وجد ان قلة الامين الحيوي (Biohenic Amines) السيروتونين (Serotonin) والنورايبنفرين (Norepinephrine) والدوبامين (Dopamine) تسبب الاكتئاب ، وزيادتها يسبب الهوس (Kaplan and Sadock,1996,PP.102-103) لذلك فان الادوية التي تستخدم لعلاج الاكتئاب تعتمد على زيادة النورايبنفرين، النورادينالين والسيروتين.

ويؤثر الاستيل كولين على الحالة النفسية للفرد، اذ ان زيادة نشاطه في الجهاز العصبي يؤدي الى الاصابة بالاكتئاب الحاد (Atknson and Richard,1996,P.51).

وقد وجد ان الافراد الذين يعانون من الاكتئاب لديهم اضطراب في توزيع الصوديوم والبوتاسيوم من خلية عصبية الى اخرى (وائل، 1997، ص 33) ، اذ ان جسم المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد عن المعدل الطبيعي بنسبة (50٪) (Kaplan and Sadock,1996,P104).

ويعتقد الاطباء النفسيون والبايولوجيون ان الجهاز (الباراسمبثاوي) هو المسيطر والاكثر نشاطاً عند الاكتئاب من الجهاز (السميثاوي)، لذا فان الابحاث التي اجريت لعلاج الاكتئاب تعمل على تقليل فعالية (الباراسمبثاوي) اما مباشرة او عن طريق زيادة فعالية الجهاز (السمبثاوي) (Baldessarini,1975,PP1087-1092)

تعقيب على الاطار النظري للاكتئاب

هناك اشارات كثيرة على قدم معرفة الانسان بالاكتئاب، ويظهر ذلك في كتابات المصريين القدماء والاغريق والبابليين. كما كان للفلاسفة العرب والغربيون كتابات عديدة عن الاكتئاب، وقد عرف لديهم بمسميات عدة مثل الهم والوجد، والوسواس، القنط، السوداء.

وقد اختلف هؤلاء الفلاسفة في تفسير الاكتئاب فمنهم من رأى بأنه سمه من سمات العبقري واساسه كثرة التفكير، ومنهم من اشار الى علاقته بلون السوائل (الاخلاط) السائدة في الجسم، اذ ان زيادة اللون الاسود ينتج عنه الاكتئاب.

ويكاد جميع علماء التحليل النفسي ان يتفقوا على ان الاكتئاب يرتبط بالسنوات المبكرة من حياة الفرد، اذ اشار اغلبهم الى ارتباطه بمرحلة الطفولة. وقد فسره بعضهم على انه استجابة عدوانية موجهة نحو الذات نتيجة مشاعر الذنب والغضب والعدوان ونقص احترام الذات.

ويرى الوجوديون ان الاكتئاب يرتبط بصنع القرار، وهو شعور ناجم عن مسؤولية الفرد تجاه المستقبل والاخرين.

ويؤكد السلوكيون على ان الاكتئاب مكتسب وناجم عن فقدان التعزيز من البيئة الخارجية.

وقد ركز اصحاب النظريات المعرفية في تفسير الاكتئاب على انظمة التفكير اللاعقلانية واللاتكيفية. فالاكتئاب عندهم هو نتيجة مدركات خاطئة وخلل في التفكير يؤدي الى تنشيط ثلاثة انماط معرفية هي الافكار السلبية عن (الذات والعالم وعن المستقبل). ويركز المحتوى الفكري للمكتئب على فكرة الفقدان، اذ يشعر بأنه قد خسر شيئاً يراه ضرورياً لسعادته، ويتوقع من اي عمل نتائج سلبية، ويرى نفسه مفتقراً للصفات اللازمة لتحقيق اي هدف.

ويكاد اصحاب المنظور الاجتماعي ان يتفقوا مع المنظرون السلوكيون في كون الاكتئاب ناجم عن فقدان التعزيز من البيئة الخارجية، اذ انهم يؤكدون على دور العوامل الاجتماعية والثقافية في حدوث الاكتئاب.

اما اصحاب المنظور البايولوجي فقد اكدوا على دور الاضطرابات الحاصلة في الغدد او في كيميائية الدم او في الجهاز العصبي وعلى دور الوراثة في حدوث الاكتئاب.

مقياس الاكتئاب :

(Beck Depression Invenory) يعد مقياس بيك للاكتئاب الذي اعده بيك عام (1971) وقام بنشره عام (1978) . ويعد هذا المقياس من المقاييس الواسعة الاستخدام للكشف عن المكتئبين في المجتمعات السوية (Beck et al, 1988, p.78)

و يتألف مقياس بيك (BDI) بصورته الاصلية من (21) فقرة تمثل اعراضا متكاملة للاكتئاب في جوانبه السلوكية والمعرفية، تم اعداده من قبل بيك واخرون عام (1961) ثم قام بأختصاره الى(13) فقرة عام 1971 (الجواري ، 2001، ص 117)

وقد توصلت دراسة (لايتفوت واوليفر) 1985 الى انه يفضل استخدام هذه الصيغة من المقياس مع الطلبة في المرحلة الجامعية.

(Lighfoot and Oliver,1985.pp.434-436)

وفي دراسة اجريت لاستخراج الخصائص السيكومترية لمقاييس الاكتئاب ذات التقرير الذاتي المستخدمة في العراق توصلت فيها الباحثة الى افضلية مقياس بيك في قياس الاكتئاب على بقية مقاييس الاكتئاب واوصت بأستخدامه مع طلبة الجامعة (الجواري ، 2001،ص 157)

وصف المقياس وتصحيحه :

يحتوي مقياس بيك للاكتئاب بصورته المختصرة على (13) فقرة تمثل كل فقرة عرضاً من الاعراض الاتية :

1- الحزن

2- التشاؤم

3- الشعور بالفشل

4- نقص الرضا

5- الشعور بالذنب

6- كره الذات

7- تمني الانتحار

8- الانسحاب الاجتماعي

9- التردد

10- فكرة مشوهه عن صورة الجسم

11- الاعاقة عن العمل

12- سرعة الاحساس بالتعب

13- فقدان الشهية (Beck et al, 1988,p.79)

وتتالف كل فقرة من الفقرات الثلاثة عشر من اربع عبارات تتدرج في شدتها. اما تصحيح المقياس فيتم وفق الاوزان (صفر ، 1،2، 3) على التوالي لكل عبارة من العبارات الأربعة التي تلي كل فقرة ، ويتم حساب الدرجة الكلية للمستجيب بجمع الدرجات التي يحصل عليها عن كل فقرة من فقرات المقياس الثلاث عشر ، لذا فأن اعلى درجات يحصل عليها (39) واقل درجة (صفر) .

مقياس الاكتئاب

عزيزتي.... عزيزي

تحية طيبة ....

فيما يأتي مجموعة من العبارات ، تتكون كل مجموعة من (4) عبارات ، يرجى قراءة كل مجموعة على حدا ، واختيار عبارة واحدة منها تصف شعورك السائد للاسبوع الماضي بما فيها اليوم وتنطبق عليك اكثر من العبارات الثلاثة وذلك بوضع علامة (×) في المربع الذي يسبق العبارة التي تختارها .

ومما ينبغي التنويه اليه ان المعلومات سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولا حاجه لذكر اسمك على قائمة الاجابة والاكتفاء فقط بتدوين المعلومات الاتية لطفاً :

1- الجنس ذكر ☐ انثى ☐

2 - التخصص علمي ☐ انساني ☐

3- العمر (   ) سنة

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم الصادق

1		لااشعر بالحزن
		اشعر بالحزن
		انا حزين طوال الوقت ولا استطيع التخلص من ذلك
		انا حزين جداً او غير سعيد الى درجة لايمكنني تحملها
2		لست متشائماً او محبطاً فيما يتعلق بمستقبلي
		اشعر ان المستقبل غير مشجع
		اشعر انه ليس لدي شيء اتطلع اليه
		اشعر ان لا امل في المستقبل ولايمكن للامور ان تتحسن
3		لا اشعر بأني شخص فاشل
		اشعر اني فاشل اكثر من غيري
		حينما اراجع حياتي لا اجد سوى الكثير من الفشل
		اشعر اني شخص فاشل تماماً
4		لست مستاءاً من شيء على وجه الخصوص
		لا استمتع بالاشياء بالطريقة التي اعتدت عليها
		لم اعد اشعر بالرضا عن اي شيء
		انا مستاء من كل شيء
5		لا اشعر بالذنب من شيء محدد
		اشعر اني سيء او لا اهمية لي في اغلب الاوقات
		اشعر اني مذنب حقاً
		اشعر اني سيء جداً او عديم الفائدة
6		لا اشعر بالخيبة في نفسي
		اشعر بالخيبة في نفسي

		تقززني نفسي
		اكره نفسي
7		ليست لدي اية فكرة لايذاء نفسي
		اشعر انه من الافضل لي ان اموت
		خططت للانتحار والموت الاكيد
		سأقتل نفسي لو توفرت لي فرصة بالتأكيد
8		لم افقد اهتمامي بالاخرين
		قل اهتمامي بالاخرين مقارنة بما اعتدت عليه
		فقدت معظم اهتمامي بالاخرين، وعواطفي اتجاههم ضعيفة
		فقدت اهتمامي بالاخرين فلم اعد اهتم باي منهم
9		اتخذ قراراتي كما كنت افعل سابقاً
		احاول تأجيل قراراتي
		اجد صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات
		لم يعد باستطاعتي اتخاذ اي قرار
10		لا اشعر ان شكلي يبدو اسوأ مما كنت عليه سابقاً
		انا قلق لأني ابدو غير جذاب
		اشعر بتغيرات ثابتة في شكلي تجعلني غير جذاب
		اشعر اني قبيح او كريه المنظر
11		استطيع ان اقوم بعملي على النحو الذي كنت اقوم به سابقاً
		احتاج الى جهد اضافي كي ابدأ بأي عمل
		علي ان اجبر نفسي على القيام باي عمل
		لااستطيع ان اقوم بأي عمل على الاطلاق

12		لا اشعر بتعب اكثر من المعتاد
		اتعب بسهولة على خلاف ماتعودت عليه
		اتعب حينما اعمل اي شئ
		انا متعب لدرجة لا استطيع القيام باي عمل
13		شهيتي للطعام ليست اسوأ مقارنة بالمعتاد
		شهيتي للطعام ليست جيدة كما كانت سابقاً
		شهيتي للطعام اسوأ بكثير من السابق
		لم تعد لدي شهية للطعام مطلقاً

المصادر

اولا: المصادر العربية

- القران الكريم

- ابو لبدة، سبع محمد (1979)، مبادىء القياس النفسي والتقييم التربوي، جمعية المطابع التعاونية، بغداد.

- احمد عزت (1964)، الامراض النفسيه والعقليه اسبابها وعلاجها واثارها الاجتماعية، دار المعارف، القاهرة.

- ـــــــــ (1973)، اصول علم النفس، ط9، المكتب المصري الحديث، الاسكندرية.

- ـــــــــ (1976)، اصول علم النفس، ط10، المكتب المصري الحديث، الاسكندرية.

- احمد عكاشه (1969)، الطب النفسي المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

- احمد لطيف (1994)، كشف الذات وعلاقته بالكآبة لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، كليه الآداب، (رساله ماجستير غير منشورة).

- ارون بيك (2000)، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى وغسان يعقوب، دار النهضة العربية، بيروت.

- اريج جميل (1994)، اساليب العزو وعلاقتها بالكآبة لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، كلية الآداب، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- اريك فروم (1989)، الانسان بين الجوهر والمظهر، ترجمهة سعد زهران، عالم المعرفة، الكويت.

- اكرم نشأت (1996)، علم النفس الجنائي، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.

- الالوسي، جمال حسين (1988)، علم النفس التربوي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

- ـــــــــــ (1997)، علم النفس العام، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

- الانصاري، بدر محمد(1997)، 0الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية في الثقافة الكويتية، المجلة العربية للعلوم الانسانية، العدد(59)، السنه(15)، جامعة الكويت، الكويت.

- ـــــــــــــــــــــــــــ (1998)،الصورة الكويتية لقائمة بيك للاكتئاب، المجلة التربوية، العدد (12).

- ـــــــــــــــ (2001)، قياس الندم الموقفي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعه الكويت من الجنسين، مجلة جامعة دمشق، العدد(2)، المجلد(17).

- البياتي، محمود (1988)، دراسات في علم النفس الاسلامي، ط1، المجلد(1)، دار البلاغة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت.

- البياتي، خليل ابراهيم (1991)، تعريب وتعديل واختصار قائمة بيك للكآبه، مجله العلوم التربوية والنفسية، بغداد.

- البياتي، عبد الجبار ، وزكريا اثنا سيوس (1977)، الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربيه وعلم النفس، المكتبه الثقافيه العماليه، بغداد.

- الترمذي، محمد بن عيسى (من دون سنة طبع)، صفة القيامة، (38)، باب (49)، حديث 4.2499 /569.

- تريفرز . م (1979)، علم النفس التربوي، ترجمة موفق الحمداني وحمد دلي الكربولي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

- التكريتي، وديع ياسين وآخرون (1990)، اثر ممارسة الانشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي، مجله اتحاد الجامعات العربية، الامانة العامة.

- الجادري، عبد المناف حسين (1990)، الطب النفسي للجميع، دار الحرية للطباعة، بغداد.

- جان ، ب . سارتر (1965)، نظرية في الانفعالات، ترجمة سامي محمود، دار المعرفة، القاهرة.

- الجسماني، عبد علي (من دون سنه طبع) سايكولوجية الطفولة والمراهقه\ة وحقائقها الاساسية، مكتبة آفاق عربية، بغداد.

- جميل صليبا (1984)، علم النفس، ط3، دار الكتاب اللبناني، بيروت.

- الجواري، ازهار عبود (2001)، الخصائص السيكومترية لمقاييس الاكتئاب ذات التقرير الذاتي المستخدمة في العراق، جامعه بغداد، كلية التربية / ابن رشد، (اطروحة دكتوراة غير منشورة).

- جورج فركسون (1991)، الاحصاء في التربيه وعلم النفس، ترجمة هناء محسن العكيلي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.

- جوردن . ر . امسلي وآخرون (1993)، اتجاهات علم النفس المعاصر، ترجمة عبدالله محمد عريف، منشورات جامعة قار يونس، بنغازي.

- جون . ك . فلوجل (1966)، الانسان والاخلاق والمجتمع، ترجمة عثمان نوية وآخرون، دار الفكر العربي، القاهرة.

- جون كونجر وآخرون (1970)، سيكولوجية الطفولة والشخصية، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، من دون اسم مطبعة، القاهرة.

- جون ماكوري (1982)، الوجودية، ترجمه\ة امام عبد الفتاح، عالم المعرفة، الكويت.

- حامد عبد السلام (1978)، الصحة النفسيه\ة والعلاج النفسي، ط8، دار عالم الكتب، القاهرة.

- ـــــــــــ (2000)، علم النفس الاجتماعي، ط6، دار عالم الكتب، القاهرة.

- الحجار، محمد حمدي (1989)، الطب السلوكي المعاصر - ابحاث في اهم موضوعات علم النفس الطبي والعلاج النفسي السلوكي، دار العلم للملايين، بيروت.

- ـــــــــــ (1992)، فن الارشاد السريري الحديث المختصر، المركز العربي للدراسات الامنية والتدريب، الرياض.

- حسن مصطفى ، وهدى محمد (2000)، علم نفس النمو المظاهر والتطبيقات، ط2، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- حسين علي (2001)، دراسات في الصحه النفسيه، تقديم محمد السيد ابو النيل، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية.

- الحفني، عبد المنعم (1975)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار المأمون للطباعة، القاهرة.

- حميدة سميسم (2000)، الحرب النفسية- مدخل، دار الكتب للطباعة، بغداد.

- الداهري، صالح حسن (1999)، الشخصيه\ة والصحة النفسية، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد.

- الدباغ، فخري (1974)، اصول الطب النفساني، ط1، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.

- ــــــــــ (1977)، اصول الطب النفساني، ط2، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد.

- - دوان شلتز (1983)، نظريات الشخصية، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، مطبعة جامعه بغداد، بغداد.

- الذنون، حسن علي (1991)، المبسوط في المسوؤلية المدنية، شركه التايمس للطباعه والنشر، بغداد.

- الرازي، محمد بن ابي بكر (1981)، مختار الصحاح، دار الكتاب العربي، لبنان.

- الربيعي، علي جابر(1994)، شخصية الانسان تكوينها وطبيعتها واضطراباتها، دار الشوؤن الثقافية العامة، بغداد.

- الربيعي، فاضل جبار (2001)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة بغداد، ، جامعه بغداد، كلية التربيه\ة / ابن الهيثم، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- رشاد عبد العزيز (1993)، دراسات في علم النفس المرضي، دار عالم المعرفة، القاهرة.

- رودني دوران (1985)، اساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة محمد سعيد وآخرون، دار التربية، اربد.

- الريحاني، سليمان ، وحمدي نزيه (1989)، الافكار اللاعقلانية وعلاقتها بالاكتئاب لدى طلبة من الجامعة الاردنية، مجلة دراسات، العدد(6)، المجلد(16) .

- ريما غيشان (1994)، العلاقة بين آلام البطن المتكررة عند الاطفال وكل من القلق والاكتئاب وحوادث الحياة الضاغطة، الجامعة الاردنية، (رسالة ماجستير غير منشورة) .

-الزبيدي، هيثم احمد (1999)، الشعور بالذنب لدى المصابين ببعض الامراض السايكوسوماتية، جامعة بغداد.، كلية الاداب، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- الزبير، بشير (1993)، الصحه النفسيه لدى ابو زيد البلخي، المجله العربيه للطب النفسي، العدد(2)، عمان.

- الزراد، فيصل (1984) ، الامراض العصابيه والذهانيه والاضطرابات السلوكيه، دار القلم، بيروت.

- الزلمي، مصطفى ابراهيم (1998)، موانع المسؤوليه الجنائيه في الشريعه الاسلاميه والتشريعات الجزائيه العربيه، مكتب القبطان للطباعه والنشر، بغداد.

- الزوبعي، عبد الجليل واخرون (1981)، الاختبارات والمقاييس النفسيه، مطبعه جامعه الموصل، الموصل.

- زينب محمود شقير (1995)، مفهوم الذات ومظاهر الصحه النفسيه لدى المكتئبين من طلاب جامعة طنطا، مجلة علم النفس، العدد (43)

- سامر جميل رضوان (2001)، الاكتئاب والتشاؤم دراسة ارتباطية مقارنة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، العدد(1)، الجلد (2).

- السامرائي، عواطف (1997)، بعض الاضطرابات النفسية واثرها في ارتكاب الجريمة، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)

- السامرائي، هاشم جاسم (1988)، المدخل في علم النفس، مطبعة جامعة الموصل، الموصل.

- سدني جورارد ، وتيد لندزمن (1988)، الشخصية السليمة، ترجمة حمد دلي الكربولي وموفق الحمداني، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

- سعد جلال (1977)، المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة

- ـــــــــــ (1985)، المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة.

- سعد عبد الرحمن (1983)، القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.

- ـــــــــــ (1997)، القياس النفسي، مكتبة الفلاح، الكويت.

- السليفاني، حسن صالح (1990)، بناء مقياس تشخيصي للكآبة، جامعة بغداد، كلية الاداب، (رسالة ماجستير غير منشورة).

- سيجمند فرويد (1979)، علم ما وراء النفس، ترجمة جورج طرابيش، دار الطليعة للطباعة والنشر، بيروت.

الشامسي، سعيد بن علي (2000)، الاكتئاب، شبكة الانترنيت على الموقع.

(W W W -minshaw. com.deprssion.htm)

- الشاوي، منذر (1994)، فلسفة القانون، مطبوعات المجمع العلمي العراقي، بغداد.

- الشربيني، لطفي (1991)، حياتنا النفسية، شبكة الانترنيت على الموقع (www.hayatnafs.com/ mona 3at fi alnafs/3 aser ijte zaabihtm)

- الشمري، جاسم فياض (2001)، الشعور بالذنب لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة اداب المستنصرية، العدد (37).

- الشناوي، محمد محروس وعلي السيد (1988)، الاكتئاب وعلاقته بالشعور بالوحدة وتبادل العلاقات، بحوث المؤتمر الرابع لعلم النفس في مصر.

- شيلدن كاشدان (1988)، علم نفس الشواذ، ترجمة احمد عبد العزيز، ط 3، دار الشروق، القاهرة.

- الصالحي، عبد الرزاق (1988) طرق التدريس العامة، منشورات جامعة عمر المختار، البيضاء.

- صلاح الدين محمود علام (2000)، تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الفكر العربي، القاهرة.

عادل عبد الله (2000)، دراسات في الصحة النفسية – الهوية – الاغتراب – الاضطرابات النفسية، دار الرشاد، القاهرة.

- ـــــــــــــــ (2002)، العلاج المعرفي السلوكي، دار الرشاد، القاهرة.

- العاني، نزار (1998)، الشخصية الانسانية في التراث الاسلامي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، عمان.

- عبد الستار ابراهيم (1998)، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث اساليبه وميادين تطبيقه، ط 2، الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.

- عبد المجيد عبد الرحيم (من دون سنة طبع)، علم النفس التربوي والتوافق الاجتماعي، ط2، دار النهضة المصرية، القاهرة.

- العزاوي، محمد اليأس بكر ، وفؤاد السامرائي (1996)، اثر استثارة الخوف وتأنيب الضمير على ترك عادة التدخين لدى طلبة الجامعة، مجلة اداب المستنصرية، العدد (27).

- علاء الدين كفافي (1999)، الارشاد والعلاج النفسي الاسري المنظور النسقي الاتصالي، دار الفكر العربي، القاهرة.

- علي عبد الرزاق (1989)، الطب النفسي الاجتماعي النظرية والتطبيق دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية.

- علي كمال (1967)، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ط1، دار واسط للطباعة والنشر، بغداد.

- ــــــــ (1988) النفس وانفعالاتها وامراضها وعلاجها، ط4، دار واسط للطباعة والنشر، بغداد.

- عماد مخيمر (1997)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياه واعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية النفسية، العدد (17)، المجلد (7)

- عمار سليم (1984)، الطب النفسي عند العرب بين الامس واليوم، المجلة الطبية، العدد (1)، السنه (13)، بغداد.

- العنزي، فريح عويد (1998)، علم نفس الشخصية، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت.

- العوادي، قاسم هادي (1992)، العصاب، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد

- الغزالي، ابي حامد محمد بن محمد (من دون سنة طبع)، احياء علوم الدين، ج(4)، مطبعة محمد صبيح واولاده، القاهرة.

- الفخري، سالمة وآخرون (1982)، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الاساسية، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

- فلاح احسان عزوان (1999)، الارادة والبطولة عند شوبنهاور ونيتشه – دراسة مقارنة، جامعة بغداد، كلية الاداب، (اطروحة دكتواره غير منشورة)

- الفياض، ساهرة عبد الله (1986)، بناء مقياس مفهوم الذات لتلاميذ المرحلة الابتدائية، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد، (رسالة ماجستير غير منشورة)

- الفيومي، محمد (1985)، عرض وتحليل لنظرية اريكسون النفسية والاجتماعية، مجلة العلوم الاجتماعية، العدد (1)، المجلد (13).

- قاسم حسين (1978)، الانسان من هو، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

- ــــــــــ (1998)، نظريات معاصرة في علم النفس، مكتبة الجيل، صنعاء.

- القبانجي، علاء الدين (2001)، معالم علم النفس في القرآن – الاكتئاب والعلاج القراني، مجلة النبأ، العدد (46)، شبكة الانترنيت على الموقع :

(www annabaa. Org / nba 46/ nafs.htm- 26k).

- القيسي، طالب ناصر (1988)، دراسة مقارنة في مفهوم الذات بين البنين فاقدي الاب واقرانهم الذين يعيشون مع آبائهم، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد، (رسالة ماجستير غير منشورة)

- كالفن. س. هول (1968)، مبادئ علم النفس الفرويدي، ترجمة دحام الكيال، مطبعة العاني، بغداد.

- كمال ابراهيم مرسي (1976)، القلق وعلاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة - دراسة تجريبية، جامعة الكويت، كلية الآداب ، (رسالة دكتوراه غير منشورة) .

- كمال دسوقي (1979) النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت.

- ــــــــ (1988)، ذخيرة علم النفس، الدار الدولية للنشر والتوزيع ، القاهرة.

- الكناني، ابراهيم عبد الحسن (1979)، بناء مقياس لدافع الانجاز الدراسي لدى طلبة المدارس الاعدادية، جامعة بغداد، كلية التربية / ابن رشد، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).

- لندال دافيدوف (1983)، مدخل علم النفس، ط 3، دار المريخ للنشر، الرياض.

- مارون صفيدي (1968) ، الفلسفة الفرنسية، من دون اسم المطبعة، بيروت.

- المحاسبي، الحارث بن اسد (1977) ، التوبة، تحقيق عبد القادر احمد عطا، دار الاعتصام، القاهرة.

- محمد السيد عبد الرحمن (1998) ، نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

- محمد عودة وكمال ابراهيم مرسي (1986) ،الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام، ط2، من دون اسم المطبعة، الكويت.

- محمود عطا (1999) مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم قي ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي، مجلة البصائر، العدد (3)، المجلد (2)

- محي الدين توق، وعبد الرحمن عدس (1984) اساسيات علم النفس التربوي، مطبعة جون ويلي واولاده، عمان.

- ــــــــــ (1998) المدخل الى علم النفس، ط5، دار الفكر العربي، عمان.

- المعموري، ناجح حمزة (1999)، اثر استثارة الخوف والشعور بالأثم في تغيير اتجاهات طلاب المرحلة الاعدادية نحو التدخين، جامعة بغداد، كلية الاداب، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)

- مصطفى فهمي (1976)، الصحة النفسية – دراسات سايكولوجية، مكتبة الخانجي، القاهرة.

- مونيا هانت، وجينيفر هيلتن (1988)، نمو شخصية الفرد والخبرة الاجتماعية، ترجمة وتقديم قيس النوري، مطبعة افاق عربية، بغداد.

- هياجنة، امجد محمد (1997)، اثر برنامج ارشادي جمعي في خفض الاكتئاب وتنمية الضبط الذاتي وسلوك المساعدة لدى الاحداث الجانحين في الاردن، جامعة بغداد، كلية التربية – ابن رشد ، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).

- وائل صالح (1995) قياس الكآبه لدى المعوقين المصابين بالشلل الرباعي، المجلة الطبية العسكرية، العدد (7)، المجلد (1).

- وائل فاضل (1997) انماط احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب النفسي لدى المرضى المصابين بالقرحة، الجامعة المستنصرية، كلية الاداب، (اطروحة دكتوراه غير منشورة).

- الوقفي، راضي (1998)، مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

- يوجين ليفيت، وبرنارد لوبين (1985) سيكولوجية الاكتئاب، ترجمة ونقد عبد العظيم الطويل، دار المريخ، الرياض.

ثانياً : المصادر الاجنبية :

- Adrian,V.K (1966) , Existential Foundation of Psychology, London.
- Alloy,L.B.and Ahrens ,A.H.(1987) , Depression and Pessimism for the future Biased use of statistically Relevant Information in predications for self versus others , Journal of personality and Social psychology, Vol.(52), No.(2)
- Atknson ,R.L.and Richard , H(1996) , Hilgard's introduction to Psychology , 12 th ed. New York.
- Baldessarini ,R.J.(1975) ,The Basis for man Hypotheses Effective Disorder , Archives of General Psychiatry, London.
- Basle , P. Kilhoz (1988) , Depression in everyday practice, Hans Huber Publishers , Bemsturtgant.
- Baumeister , R.F., et al.(1994) , Guilt ,An interpersonal approach , Journal of Psychological Bulletin , Vol.(115), No.(2).
- Beck, A.T. (1976) , Depression; Clinical Experimental and theoretical Aspects, Harper and Row Co., New York.
- Beck, A.T., et al.(1979), Cognitive therapy and emotional Disorder ,International Universities Press, New York.
- Beck, A.T.,et al (1988) , Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory,Twenty- Five Years of Evaluation, Clinical Psychology Review(8), London.
- Benjamin,B.W., et al (1973) , Dictionary of Behavioral Science , Compiled and edited ,Van - Nostra and Rein hold Co., New York.

- Blaney, P.H. (1977), Contemporary theories of Depression Critique and Comparison, Journal of Abnormal Psychology, Vol. (86).
- Bowlby J., (1973) , Attachment and Loss- Separation , Anxiety and Anger, Basic book , Inc Publishers, New York.
- Burgess , A.W.(1997) , Psychiatric Nursing Promoting mental Health, Appleton and Longe, London.
- Candee ,D. (1974) , Ego development aspects of new life ideology , Journal of Personality and Social Psychology Vol.(30) ,No.(5)
- Carl ,M. I and Charles , S.(1985) , Moral reasoning and Moral Conduct ; An investigation prompted by Kohlberg's theory ,Journal of personality and Social psychology , Vol.(49), No.(4).
- Chaplin ,J.E. (1971) , Dictionary of psychology , Delfublishing CO., New York.
- Cole ,D.(1989) ,Psychopathology of Adolescents Suicide Hopelessness, Coping Belifs and Depression , Journal of Abnormal Psychology, Vol.(98) ,No.(3).
- Concro ,R.(1985) ,Overview of Affective Disorders ,Comprehensive textbook of Psychiatry, 4 th edition , William and wilkins co., Baltimore.
- Cronbach,L.J.(1951) ,Coefficient "Alpha and Internal structure of Tests Psychometric" ,Vol.(16) ,No.(4).
- De Girolamo,G. and Reich, J.H.(1993) ,Personality Disorders , World Health organization, Geneva.
- Diethelman, A.and Hafferman ,T.(1966), Felix Platter and psychiatry , Journal of the History of behavioral Science.

- Doyle,M.(1970) , Psychology, Weslay comanag Co. New York.
- Drever,J.(1971) ,Dictionary of psychology, London.
- Eble,R.L. (1972) ,Essentials of Educational measurement ,N.J. Prentice Hall , New York.
- Eleanor, H.R .and Mosher, D.L.(1967) ,Relationship between moral judgments and guilt in Delinquent boys, Journal of Abnormal Psychology, Vol.(72) , No.(2)
- Elliott,T.,et al. (1992) ,problem- solving appraisal and the effects of social Support among college students and persons with physical disabilities , Journal of Counseling psychology ,Vol.(39), No.(2).
- Fauci ,A., et al. (1994) , Harrison's principles of Internal Medicine, 4th ed., American psychiatric Association , Washington.
- Fehr, L.A. and Stamps ,L.E.(1979), Mosher guilt Scales A construct validity extension ,Journal of personality , Vol.(43), No(5) .
- Fontain,K.L.and Fletcher,J.S.(1999) ,Mental Health Nursing ,Addison's Wesley , California.
- Freedman,j.L., et al, (1967) , The effect of guilt in conformity, Journal of personality and social psychology ,Vol.(10)
- Freedman j.L. ,and strean ,H.(1986) ,Guilt: Letting go ,john wiley and Sons,New York.
- Freud,S.(1940) An outline of psych analysis, Norton co. New York. .
- Ghiselli,E.E.(1964) ,Theory of psychological Measurement, Mc Graw- Hill book Co. ,New York.
- Ghiselli,E.E.,et.al,(1981) ,Measurement theory of the Behavioral Sciences, W.H. Freeman Co., Sanfrancisco.

- Graham, j.A. and Lilly, R.S. (1984) ,psychological Testing N.J. prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Haber,R.N.(1975) ,An introduction to Psychology, Rinehart and Winston ,New York.
- Hani, R.K.(1997), Anted Present treatment- post traumatic stress Disorder- Survivor Guilt and spiritual a wakening ,Journal of Traumatic stress, Vol.(10) , No.(4).
- Harder, D.W.,etal.(1992) ,Assessment of shame and guilt and their relationship to psycho pathology, Journal of personality Assessment, Vol.(59).
- Harrison,A.(1983), Language testing, Macmillan press, London.
- Hasher,L., et.al.(1985), Mood , recall, and sensitivity effects in normal college student, Journal of Experimental psychology, Vol.(114), No.(1).
- Hauser, S.T.(1976),Leovinger`s model and measuring Ego development- Acritical review 1, Journal of Psychology Bulletin, Vol.(83),No.(5).
- Helmstadter , G.C.(1966) principles of psychological Measurement, Methuen Co. ,London.
- Hjelle,L.A.and Ziegler,D.J.(1976) ,Personality theories basic assumbtion, research and application, 1st edition, Mc Graw Hill Co, Dogakusha.
- Horney,k.(1939) ,Neurotic Guilt feelings New Ways in psycho-analysis ,Norton co. New York.
- Jones,W.H., et al.(1995), You always hurt the one you love: Guilt and Transgressions against relationship partner, in Tangney and k .w.

Fisger, self- Conscious emotions: the psychology of shame and guilt embarrassment and pride, Guiltford Co. New York.,p.301-321.

- Kaplan ,H.I .and Sadock ,B.J.(1994) , Synopsis comprehensive textbook of psychiatry,6th edition ,William and Wilkins, Baltimore.
- ------------------------------ (1995),Synopsis comprehensive textbook of psychiatry, 7th edition, William and Wilkins, Baltimore.
- ------------------------------(1996),pocket handbook clinical psychiatry,2nd edition , Wailliams and Wilkins ,Baltimore.
- Kaufman. G.(1989) the psychology of shame, Mc Graw- Hill Co., New York.
- Kleman,G.L.and Weissman, M.M.(1980),Depression among women- the nature and Causes, Guttentage.
- Kline,P.C.(1979) psychometric and Psychology, Academic press, London.
- Lewinshon,P.M.(1981),Depression- related cognitive antecedent or Consquence, Journal of Abnormal Psychology, Vol.(90).
- Lewinshon,P.M.and Arconad ,M.(1981),Behavior Treatment in Depression- asocial Learning Approach, London.
- Lewis,M.(1992), Shame: the exposed self, free press, New York.
- Lightfoot, S.L. and Oliver, J.M.(1985), The Beck Inventory :psychometric properties in University students, Journal of personality Assessment, Vol.(49).
- Marina,V. (1997) Survivor guilt and Chronic illness, Australian and New Zealand, Journal of Psychiatry, Vol.(31).

- Modell.A.H.(1971), the origin of Certain forms of Pre-Oedipal guilt and the implication for a psychoanalytic theory of affects, International of psychoanalysis, Vol.(52)
- Morris,L.W.(1979) Extraversion and introversion, Hemispher, Washington.
- Mosher,L.(1967), Relationship between Moral Judgment and Guilt in Diligent Boys, Journal of Abnormal Psychology, Vol.(72).
- ------------ (1968), Measurement of guilt in females by self Report Inventories, Journal of Counseling and clinical Psychology, Vol.(32), No(6)
- Munro ,A .and Gulloch,M.(1971), Psychiatry for social workers, Oxford.
- Murphy,R.K.(1988), Psychological Testing principles and Application, International Hal l, New York.
- Myers,D.G.(1988), Psychology, 2nd edition ,Mc Graw- Hill Co., New York.
- Nancy,c., et al.(1980), Revisiting Sex Differences in the Expression of Depression, Journal of Abnormal Psychology, Vol.(89), No(1).
- Nezu,A.(1985), Differences in Psychological distress between effective and ineffective problem solvers, Journal of Counseling psychology, Vol.(32),NO.(1).
- Niedenthal ,P.M., et al.(1994), ``If only I want`` Versus `` If only I hadent`` Distinguishing shame and guilt in counterfactual thinking, Journal of Personality and social psychology, Vol.(67).
- Noam, G.G.(1993), Ego development- True or False, Journal of Psychology Inquiry, Vol.(4), No(2).

- Nunnally, J.C.(1978),Psychometric theory, 2nd edition, Mc Graw-Hill Co., New York.
- O'conner.A. (1997), Inter personal Guilt- the development of a new measure Journal of Clinical Psychology.
- ----------------(1998), Survivor Guilt- Submissive Behavior and Evolutionary theory, Journal of Clinical Psychology.
- Oppenheim, A.N.(1973), Questionnaire and attitude measurement, Heineman, London.
- Pasqual,L., et al (1985) Mental Health Nursing- A holistic Approach , mosey co.
- Phillips, K.etal .(1998), Reliability and Validity of Depressive personality Disorder, American Journal of psychology, Vol.(155), No(8).
- Quiles, Z.N. and Bybee, J.(1997), Chronic and predisposition guilt: relations to mental health, Journal of personality Assessment, Vol .(69).
- Rawlins, R.P.and Beck, C.K.(1993), Mental Health psychiatric Nursing, Aholistic life, 3rd edition n, Mosby yearbook, Boston.
- Reber, A.S.(1995), Dictionary of Psychology , Renguin , London.
- Robert, M.G.(1970),the Encyclopedia of Human Behavior, Doubleday Co., U.S.A.
- Ronan, G.F. and Nezu , A.(1985), Life stress, Current problems, problem solving, and depressive symptoms, An integrative model, Journal of consulting and clinical psychology, Vol.(53),No(5).
- Sartarius , N.(1974), Depression illness as world wide problem ,In kielholz , Depression in everyday practice, Hans Huber , Vienna.

- Seitz, F.C. (1970) , five psychological measures of Neurotic Depression ; A correlation study, Journal of clinical psychology, Vol.(26).
- Seligman ,M.E., et al (1976) , Depression in H- Liebenberg , handbook of behavior Modification and behavior therapy, N.J. prentice Hall co., Englewood Cliffs.
- Smith ,M.(1966) , The Relationship between Item Validity and Test Validity Psychometric ,Vol.(1), NO.(3)
- Stang , D.J. and Wrightsman ,L.S.(1981) , dictionary of social behavior and social research methods, California.
- Tangney ,J.P. (1992) , Situational Determinants of shame and guilt in young adulthood ,Journal of personality and Social Psychology Bulletin ,Vol.(18).
- Tomkins , S.S.(1987),Shame ,In Nathanson , D. L, the many faces of Shame ,Guilford Press, New York.
- Walter , M. and Lewinsohn , P.M.(1980) ,Social competence and Depression ; The role of Illusory self perception ,Journal of Abnormal Psychology , Vol.(89) ,NO.(1).
- Wiess,J.(1986), Unconscious guilt , In Weiss and Sampson, H ,The psycho analytic process; Therapy Clinical observation and empirical research , Guilford, New York.
- Wolman ,B(1973) , Dictionary of behavioral Science, Von Nostra and Rein hold Co., New York.
- --------------(1977),International Encyclopedia of psychiatry psychology - psychoanalysis, New York.

- World Health Organization (1987) Tenth revision of International Classification diseases (ICD-10).
- WWW. dictionary. Cambridge,org/ defire.asp?key= guilt.
- WWW.mdena.intergate.ca/ personal / mci/ 10 despair , (page of 1).
- WWW.mental help.net / psyhlelp / chap6/ chap 6I.htm ,(page of 7)
- WWW.12 Steps 2 selfesteem. Com/ inside/ html/ lse–guilt. htm/2002,(page of 2).
- WWW.12 Steps 2 Selfesteem. com / inside/ html / lse –depression. htm/ 2002,(page of 2).
- WWW.users.net 2000. com.au /~bosco/ p1- 620- shame20% and 20% guilt.
- Zuroff, D. and Mongrain ,M.(1987) , Dependency and self Critism - Vulnerability factors for depressive states ,Journal of Abnormal psychology , Vol.(96).

الشعور بالذنب وعلاقته بالإكتئاب





دار صفاء للطباعة والنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية - عمّان - شارع الملك حسين
مجمع الفحيص التجاري - هاتف : 4611169 6 962+
تلفاكس: 4612190 6 962+ ص.ب 922762 عمّان 11192 الأردن
E-mail: safa@darsafa.net www.darsafa.net